

HUBUNGAN PENGETAHUAN, PERAN IBU DENGAN PERILAKU PERAWATAN DIRI SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VIII DI SMPN 14 BANJARMASIN TAHUN 2020

Silvia Apriliyanti¹, Netty², H.Khairul Anam³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)
Muhammad Arsyad Al-Banjari, 16070275

²Kesehatan Masyarakat, 13201, fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)
Muhammad Arsyad Al-Banjari, 4002116601

³Kesehatan Masyarakat, 13201, fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA)
Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1110046401

E-mail: silviaapriyanti0@gmail.com

ABSTRAK

Menurut WHO tahun 2014 dalam Kemenkes RI (2015), kelompok remaja di dunia diperkirakan berjumlah 1,2 milyar dari jumlah penduduk dunia. Sensus Penduduk yang dilakukan pada tahun 2010 dalam Kemenkes RI (2015), jumlah kelompok remaja usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% jumlah penduduk. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan, peran ibu dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi pada siswi kelas VIII di SMPN 14 Banjarmasin tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh siswi di SMPN 14 Banjarmasin tahun 2020 sebanyak 120 responden. Sampel 55 siswi. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Hasil sebagian besar baik dalam perilaku perawatan diri sebanyak 23 responden (41,8%), sebagian besar pengetahuan baik 32 responden (58,2%), sebagian besar peran ibu baik 30 responden (54,5%). Tidak ada hubungan pengetahuan (p value = 0,631) $> \alpha$ 0,05, ada hubungan peran ibu (p value = 0,041) $< \alpha$ 0,05 dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi. Mudahnya terinfeksi pada saat menstruasi maka diharapkan siswi selalu menjaga kebersihan daerah kemaluan pada saat menstruasi sehingga dapat terhindar dari penyakit kanker serviks, dan keputihan.

Kata kunci : Perilaku Perawatan Diri, Pengetahuan, dan Peran Ibu

ABSTRACT

According to WHO in 2014 in the Indonesian Ministry of Health (2015), youth groups in the world are estimated at 1.2 billion of the world's population. Population Census conducted in 2010 in the Republic of Indonesia Ministry of Health (2015), the number of youth groups aged 10-19 years in Indonesia was 43.5 million or around 18% of the population. The purpose of this study was to determine the relationship of knowledge, the role of mothers with self-care behavior during menstruation in class VIII students at SMPN 14 Banjarmasin in 2020. The research method used was analytic survey with cross sectional approach. The population of all students in Banjarmasin 14th Middle School in 2020 was 120 respondents. A sample of 55 female students. Sampling using accidental sampling. The results were mostly good in self-care behavior as many as 23 respondents (41.8%), most of them had good knowledge of 32 respondents (58.2%), most of the role of mothers was good 30 respondents (54.5%). There is no correlation between knowledge (p value = 0.631) $> \alpha$ 0.05, there

is a relationship between mother's role (p value = 0.041) $< \alpha$ 0.05 with self-care behavior during menstruation. It is easy to get infected during menstruation, it is hoped that students will always maintain the cleanliness of the pubic area during menstruation so that they can avoid cervical cancer and vaginal discharge.

Keywords: *Personal care behaviour, knowledge, and the role of the mother of*

PENDAHULUAN

Menurut WHO tahun 2014 dalam Kemenkes RI (2015), kelompok remaja yang ada di dunia diperkirakan berjumlah 1,2 milyar dari jumlah penduduk dunia. Sensus Penduduk yang dilakukan pada tahun 2010 dalam Kemenkes RI (2015), jumlah kelompok remaja usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% jumlah penduduk.

Remaja berada pada tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami banyak perubahan secara fisiologis, psikologis maupun intelektual (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Salah satu perubahan fisiologis pada usia remaja yaitu terjadinya menstruasi. Proses menstruasi dapat mengakibatkan pembuluh darah di dalam rahim rentan terinfeksi kuman sehingga dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi (Dolang, dkk., 2013). Penyebab utama terjadinya infeksi saluran reproduksi yaitu: imunitas yang lemah, *hygiene* menstruasi yang kurang dan penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi (Rahmatika, 2010).

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dapat dihubungkan dengan beberapa kesalahan paham praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. (Proverawati & Misaroh, 2014). Keluhan gangguan menstruasi pada remaja dan praktik higienis selama menstruasi yang salah dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang tidak diinginkan seperti penyakit radang panggul dan bahkan infertilitas (El-Ganiya, 2005; Sharma, 2013).

Berdasarkan data survei yang dilakukan *World Health Organization (WHO)* di beberapa negara, remaja putri yang berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Sedangkan data statistik di Indonesia dari 43.3 juta jiwa remaja putri yang berusia 10-14 tahun berperilaku perawatan diri saat menstruasi sangat buruk (WHO dalam Novianti, 2016). Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2010, 63 juta remaja di Negara Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat. Misal, kurangnya tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi pada remaja (10–18 tahun), yaitu 35% - 42% serta dewasa muda (18–22 tahun) sebesar 27% - 33%. Dampak lebih lanjut adalah menyebabkan iritasi pada labia mayora, infeksi saluran reproduksi terutama vagina dan serviks bahkan dapat menyebabkan infeksi pada saluran perkemihan (Smeltzer & Bare, 2003). Perilaku yang kurang dari perawatan diri pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah pembalut yang tidak boleh dipakai lebih dari enam jam dan harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi. (Haryono, 2016).

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku perawatan diri antara lain adanya faktor budaya yang berkaitan dengan mitos-mitos yang diyakini oleh remaja dalam melakukan praktik kebersihan perorangan, status sosial ekonomi yang berkaitan dengan upaya pemenuhan sarana dan prasarana dalam melakukan perawatan diri, agama, tingkat pengetahuan, status kesehatan, kebiasaan, dan cacat jasmani (Nita Rahma dkk, 2014).

Dari pemaparan diatas dan telah dilakukan observasi langsung ke SMPN 14 Banjarmasin, melalui wawancara pada 10 siswi, terdapat 6 orang siswi yang tidak tahu informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dan 4 orang siswi diantaranya pernah mendapatkan informasi dan mengetahui tentang pentingnya kebersihan dan perawatan diri saat menstruasi. Maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan, Peran Ibu Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 14 Banjarmasin”.

METODE

Berdasarkan jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antar faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. (*point time approach*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, peran ibu dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi pada siswi kelas VIII di SMPN 14 Banjarmasin di mana seluruh variabel di amati pada saat bersamaan pada waktu penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Umur	n	%
1.	13 tahun	11	20,0
2.	14 tahun	44	80,0
Jumlah		55	100

Dari tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden umur 14 tahun yaitu sebanyak 44 responden (80,0%), sedangkan umur 13 tahun yaitu sebanyak 11 responden (20,0%).

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Saat Menstruasi Pertama

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Saat Menstruasi Pertama Di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Umur Saat Menstruasi Pertama	n	%
1.	9 tahun	8	14,5
2.	10 tahun	21	38,2
3.	11 tahun	16	29,1
4.	12 tahun	5	9,1
5.	13 tahun	5	9,1
Jumlah		55	100

Dari tabel 1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 10 tahun yaitu sebanyak 21 responden (38,2%), sedangkan responden berumur 12 tahun dan 13 tahun yaitu sebanyak 5 responden (9,1%).

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Kelas Responden	n	%
1.	VIII A	20	36,4
2.	VIII B	11	20,0
3.	VIII C	12	21,8
4.	VIII D	6	10,9
5.	VIII E	6	10,9
Jumlah		55	100

Dari tabel 1.3 menunjukkan bahwa sebagian besar kelas VIII A yaitu sebanyak 20 responden (36,4%), sedangkan kelas VIII D dan kelas VIII E yaitu sebanyak 6 responden (10,9%).

4) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi	n	%
1.	Baik	23	41,8
2.	Cukup	21	38,2
3.	Kurang	11	20,0
Jumlah		55	100

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan perilaku perawatan diri saat menstruasi kategori baik yaitu sebanyak 23 responden (41,8%), sedangkan kategori kurang yaitu sebanyak 11 responden (20,0%).

5) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Pengetahuan	n	%
1.	Baik	23	41,8
2.	Cukup	32	58,2
3.	Kurang	0	0
Jumlah		55	100

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswi tentang menstruasi kategori cukup sebanyak 32 responden (58,2%), sedangkan kategori baik yaitu sebanyak 23 responden (41,8%).

6) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Peran Ibu

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peran Ibu di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Peran Ibu	n	%
1.	Baik	30	54,5
2.	Kurang	25	45,5
Jumlah		55	100

Berdasarkan tabel 1.6 menunjukkan bahwa sebagian besar peran ibu tentang menstruasi pada siswi kategori baik yaitu sebanyak 30 responden (54,5%), sedangkan kurang yaitu sebanyak 20 responden (45,5%).

7) Distribusi Silang Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Pengetahuan	Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi						n	%	P value
		Baik		Cukup		Kurang				
		n	%	n	%	n	%			
1.	Baik	9	39,1	8	34,8	6	26,1	23	100	0,631
2.	Cukup	14	43,8	13	40,6	5	15,6	32	100	
Total		23	41,8	21	38,2	11	20,0	55	100	

Berdasarkan tabel 1.7 dapat dilihat bahwa responden dengan pengetahuan baik dalam perilaku perawatan diri dengan kategori baik yaitu 9 responden (39,1%), kategori cukup dalam perilaku perawatan diri yaitu 8 responden (34,8%) dan kategori kurang dalam kategori perilaku perawatan diri yaitu 6 responden (26,1%). sedangkan responden dengan pengetahuan cukup yaitu 14 responden (43,8%) dengan perilaku perawatan diri dalam kategori baik, kategori cukup 13 responden (40,6%) dengan perilaku perawatan diri dan kategori kurang 5 responden (15,6%) dengan perilaku perawatan diri.

Hasil uji statistik dengan uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $\rho = 631 > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima yang artinya ada tidak ada hubungan pengetahuan dengan perilaku perawatan diri pada saat menstruasi.

8) Distribusi Silang Hubungan Peran Ibu Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi

Tabel 1.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Peran Ibu Dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020

No.	Peran Ibu	Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi						n	%	P value
		Baik		Cukup		Kurang				
		n	%	n	%	n	%			
1.	Baik	8	26,7	15	50,0	7	23,3	30	100	0,041
2.	Cukup	15	60,0	6	24,0	4	16,0	25	100	
	Total	23	41,8	21	38,2	11	20,0	55	100	

Berdasarkan tabel 1.8 dapat dilihat bahwa responden dengan peran ibu baik dalam perilaku perawatan diri dengan kategori baik yaitu 8 responden (26,7%), kategori cukup dalam perilaku perawatan diri yaitu 15 responden (50,0%) dan kategori kurang dalam kategori perilaku perawatan diri yaitu 7 responden (23,3%). sedangkan responden dengan peran ibu cukup yaitu 15 responden (60,0%) dengan perilaku perawatan diri dalam kategori baik, kategori cukup 6 responden (24,0%) dengan perilaku perawatan diri dan kategori kurang 4 responden (16,0%) dengan perilaku perawatan diri.

Hasil uji statistic dengan uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,041 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan peran ibu dengan perilaku perawatan diri pada saat menstruasi.

2. Pembahasan

a. Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi kebiasaan perilaku perawatan diri saat menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin dengan kategori baik sebanyak 23 responden (41,8%), kategori cukup sebanyak 21 responden (38,2%), dan kategori kurang sebanyak 11 responden (20,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tantry (2019) di SMP 13 Bandung bahwa perilaku perawatan diri sebanyak 102 responden (54,3%) dengan kategori baik.

Hal ini menunjukkan bahwa siswi dalam perilaku perawatan diri pada saat menstruasi baik, sehingga dapat mendukung mereka dalam berperilaku baik pada saat menstruasi.

b. Pengetahuan Siswi tentang Perilaku Perawatan diri saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menstruasi dengan kategori baik sebanyak 23 responden (41,8%), sedangkan kategori cukup sebanyak 32 responden (58,2%). Pengetahuan siswi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia dan pendidikan. Pada umumnya remaja kurang mengetahui hal-hal yang mendasar yang berkaitan dengan menstruasi seperti mekanisme terjadinya menstruasi, pengertian menstruasi, dan siklus menstruasi.

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman, pendidikan, interaksi verbal dan penerimaan informasi verbal dari pihak lain, pekerjaan, umur, informasi, dan media. Masing-masing faktor tersebut tidak berdiri sendiri seringkali merupakan gabungan dari beberapa faktor. Informasi yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dari media cetak dan media elektronik. Leaflet ialah salah satu media yang paling sering digunakan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan dan mahasiswa dalam memberikan penyuluhan pada asuhan yang diberikan (Notoatmodjo, 2005).

c. Peran Ibu tentang Perilaku Perawatan diri saat Menstruasi pada siswi SMPN 14 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peran ibu saat menstruasi pada siswi di SMPN 14 Banjarmasin kategori baik ibu sebanyak 30 responden (54,5%), dan kategori yang kurang sebanyak 25 responden (45,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Mala (2017) bahwa di MTs Pangeran Muhammad Noor Banjarmasin sebagian besar ibu berperan baik sebanyak 64 responden (86,5%).

Peran ibu terhadap remaja putri saat menghadapi menstruasi sangat dibutuhkan agar remaja putri tidak mengalami ketakutan, bingung bagaimana cara melakukan perilaku perawatan diri pada saat menstruasi.

d. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa responden dengan pengetahuan baik dalam perilaku perawatan diri dengan kategori baik yaitu 9 responden (39,1%), kategori cukup dalam perilaku perawatan diri yaitu 8 responden (34,8%) dan kategori kurang dalam kategori perilaku perawatan diri yaitu 6 responden (26,1%). sedangkan responden dengan pengetahuan cukup yaitu 14 responden (43,8%) dengan perilaku perawatan diri dalam kategori baik, kategori cukup 13 responden (40,6%) dengan perilaku perawatan diri dan kategori kurang 5 responden (15,6%) dengan perilaku perawatan diri.

Berdasarkan hasil uji statistik jumlah cell 1 (16,7%) maka digunakan uji *Pearson Chi Square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,631$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi.

Perilaku perawatan diri saat menstruasi adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kebersihan pribadinya agar terhindar dari penyakit. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting dalam melakukan perilaku perawatan diri saat menstruasi. Seseorang yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup akan lebih mengabaikan kesehatan reproduksinya.

e. Hubungan Peran Ibu dengan Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi di SMPN 14 Banjarmasin

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa responden dengan peran ibu baik dalam perilaku perawatan diri dengan kategori baik yaitu 8 responden (26,7%), kategori cukup dalam perilaku perawatan diri yaitu 15 responden (50,0%) dan kategori kurang dalam kategori perilaku perawatan diri yaitu 7 responden (23,3%). sedangkan responden dengan peran ibu cukup yaitu 15 responden (60,0%) dengan perilaku perawatan diri dalam kategori baik, kategori cukup 6 responden (24,0%) dengan perilaku perawatan diri dan kategori kurang 4 responden (16,0%) dengan perilaku perawatan diri.

Hasil uji statistik dengan uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,041 < \alpha = 0,05$ maka H_o ditolak yang artinya ada hubungan peran ibu dengan perilaku perawatan diri pada saat menstruasi.

Dari 10 pertanyaan yang diajukan mayoritas responden menyatakan 2 pertanyaan bahwa “Ibu memberikan informasi tentang cara menggunakan pembalut” dan “Ibu menyarankan saya untuk bercerita kepada keluarga jika terjadi masalah (gatal-gatal atau menstruasi melebihi 2 minggu)”. Dari pertanyaan diatas dapat disimpulkan apabila peran ibu baik maka siswi akan berperilaku perawatan diri saat menstruasi baik. Dengan adanya peran ibu akan memberikan efek yang positif bagi remaja putri.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian pada responden di SMPN 14 Banjarmasin Tahun 2020 adalah sebagai berikut:

1. Perilaku perawatan diri saat menstruasi dengan kategori baik sebanyak 23 responden (41,8%).
2. Responden mempunyai pengetahuan tentang perilaku perawatan diri saat menstruasi dengan kategori baik sebanyak 32 responden (58,2%).
3. Peran ibu pada responden sebagian besar baik sebanyak 30 responden (54,5%)
4. Tidak ada hubungan pengetahuan dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi (nilai p -value = 0,631 $>$ α 0,05).
5. Ada hubungan peran ibu dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi (nilai p -value = 0.041 $<$ α 0,05)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat di sarankan beberapa hal yaitu:

1. Bagi Pihak Sekolah SMPN 14 Banjarmasin
Diharapkan pihak sekolah terutama bagian UKS untuk dapat menyediakan pembalut, memberikan informasi tentang cara-cara melakukan perawatan diri saat menstruasi dalam bentuk poster, dan penyuluhan
2. Bagi Siswi
Diharapkan siswi yang kurang dalam melakukan perilaku perawatan diri saat menstruasi agar lebih memperhatikan alat reproduksi nya dan menjaga kebersihannya
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti pengetahuan metodologi penelitian perilaku perawatan diri pada siswi.

REFERENSI

Kemenkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kemenkes RI. (2015). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dolang W, dkk. 2013 *Faktor Yang Berhubungan dengan Praktik Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sesaean Kabupaten Toraja Utara*.

Rahmatika, D. 2010. *Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi terhadap Tindakan Personal hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan*. Skripsi. <http://RahmawatiD2010.pdf>. Diakses tanggal 25 April 2020.

El-Ganiya, dkk. 2005 Kebersihan Menstruasi pada Remaja Siswi di Mansoura, Mesir. Reproduksi Health Matters, 13 (26): 147–152.

Nirwana, A. B. (2014). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, dan Menyusui)*. GEN, Yogyakarta: Nuha Medika.

Haryono, R. (2016). *Siapa Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. GEN, Yogyakarta: Gosyen Publishing.