

Pengetahuan Dan Sikap *Personal Hygiene* Ketika Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu

Imelda Kantohe^{1*}, Suwarty Nursahara Usman Putra², Fitri Arni Rasyidi³, Saiful Ambodalle⁴

¹Prodi Administrasi Kesehatan, STIKes Bala Keselamatan Palu, Kota Palu, Indonesia

²Prodi Diploma Tiga Keperawatan, STIKes Bala Keselamatan Palu, Kota Palu, Indonesia

^{3,4}Prodi Kesehatan Masyarakat, STIK Indonesia Jaya Palu, Kota Palu, Indonesia

Email: ^{1*}kantoheimelda@gmail.com, ²lecturersaharaup@gmail.com, ³arni.fitri.rasyidi@gmail.com,

⁴Saiful.ambodale@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak - Menurut WHO (*World Health Organization*) Tahun 2025 memperkirakan 15 dari 20 siswi putri pernah mengalami menstruasi dan keputihan setiap tahunnya. Berdasarkan survei awal peneliti yang dilakukan pada Bulan Juni 2025 di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu. Penelitian yang dilakukan hanya berjenis kelamin perempuan di kategorikan umur 15-18 tahun sebanyak 30 orang. Dari total siswi tersebut ada 3 siswi yang telah di wawancara yang mendapatkan menstruasi masih menggunakan pembalut dalam waktu lama, merasa gatal pada kemaluan, nyeri menstruasi, keputihan, dan siklus haid yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya Pengetahuan dan sikap *personal hygiene* ketika menstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswi. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang ada di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total keseluruhan populasi yakni berjumlah 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa pengetahuan responden tertinggi pada kategori cukup 14 orang (46,7%) Kurang 11 orang (36,7%) dan yang Baik 5 orang (16,7) . Dan sedangkan sikap kurang sebanyak 14 orang (46,7), sikap cukup 16 orang (53,3%). Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa Pengetahuan dan sikap *personal hygiene* ketika menstruasi pada siswi sebagian besar pengetahuan cukup dan sikap sebagian besar cukup. Saran dalam penelitian ini diharapkan bagi Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu agar bisa bekerja sama dengan pihak Tenaga Kesehatan untuk memberikan informasi mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan reproduksi. Diharapkan bagi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu lebih banyak menambah wawasan mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, *Personal Hygiene*.

Abstract - According to the World Health Organization (WHO), an estimated 15 out of 20 female students will experience menstruation and vaginal discharge annually by 2025. This is based on a preliminary survey conducted in June 2025 at the Salvation Army Vocational High School in Palu. The study only involved 30 female students aged 15-18. Of the total, three students interviewed reported prolonged menstrual use, genital itching, menstrual pain, vaginal discharge, and irregular menstrual cycles. The purpose of this study was to determine the knowledge and attitudes regarding personal hygiene during menstruation among female students at the Salvation Army Vocational High School in Palu. This study employed a descriptive approach. The variables were students' knowledge and attitudes. Both primary and secondary data were used. The population was 30 female students at the Salvation Army Vocational High School in Palu. The sample size was the total population of 30. The results of this study indicate that of the 30 respondents, the highest knowledge was in the sufficient category (14 respondents (46.7%), poor (11 respondents (36.7%), and good (5 respondents (16.7%). Meanwhile, attitudes were poor (14 respondents (46.7%), and attitudes were adequate (16 respondents (53.3%). The conclusion of this study is that the knowledge and attitudes regarding personal hygiene during menstruation among female students were mostly adequate, and attitudes were mostly adequate. This study recommends that the Palu Salvation Army Vocational High School collaborate with health workers to provide information on personal hygiene during menstruation through reproductive health counseling. It is hoped that female students at the Palu Salvation Army Vocational High School will gain more insight into personal hygiene during menstruation.

Keywords: Knowledge, Attitude, *Personal Hygiene*.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana siswi sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis (Eswi, 2022). Jumlah siswi di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Masa siswi merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsi organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa siswi ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria (Yusuf,2022). Manusia perlu menjaga kesehatan agar tidak menimbulkan masalah kesehatan bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain disekitarnya. Kesehatan reproduksi merupakan komponen kesehatan secara umum. Kesehatan reproduksi perlu mendapat perhatian khusus apalagi di kalangan siswi terlebih perempuan (Mumpuni dan Andang,2023).

Di Indonesia menurut Bio pusat Statistik tahun 2024, kelompok umur 10-19 tahun adalah sekitar 22% dari jumlah penduduk yang terdiri dari 50,9% siswi laki-laki dan 49,1% siswi perempuan. Berdasarkan data Depertemen Kesehatan (Depkes) Republik Indonesia tahun 2024, siswi Indonesia berjumlah sekitar 43 juta jiwa atau sekitar 20% dari jumlah penduduk (Wijaya,2024).

Menurut WHO (*Word Health Organization*) Tahun 2024 memperkirakan 15 dari 20 siswi putri pernah mengalami menstruasi dan keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama *vulva hygiene* saat menstruasi (Agra,2021). Studi tentang kebersihan menstruasi pada perempuan dan siswi putri di Kota Mesir ditemukan bahwa antara perempuan yang pernah menikah 15,3% menggunakan pembalut sekali pakai 42,1% menggunakan kapas, dan 39,4% menggunakan pembalut kain sebagai penyerap setelah mencucinya. Sebaliknya 25,2% dari perempuan yang belum menikah menggunakan pembalut sebesar 50,5% dan 21% menggunakan kembali kain penyerap yang dicuci. Hanya 3,2% dari kedua kelompok perempuan tersebut yang menggunakan potongan kain dan dibuang setelah digunakan. (Ramaiah,2021)

Menurut Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN,2022) menyebutkan pengetahuan siswi putri mengenai Kesehatan Reproduksi masih sangat rendah, hal tersebut dibutuhkan pada survei Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Jawa Tengah pada tahun 2024 di Semarang tentang reproduksi 43,22% berpengetahuan rendah, yang 37,28% berpengetahuan cukup, dan 19,50% berpengetahuan baik. Tingkat pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi sangat mempengaruhi *hygiene* saat menstruasi. Minimnya pengetahuan menyebabkan individu berpola pikir mengada-ada yang kemudian berkembang menjadi mitos (Andira,2020). Perilaku yang kurang dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono,2023).

Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan *personal hygiene*, siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap *personal hygiene*, memungkinkan siswi tersebut tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri. salah satu dampak yang ditimbulkan apabila *personal hygiene* yang kurang diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan. Salah satu pencegahan yang penting adalah membersihkan daerah kewanitaan dengan benar yaitu dari arah depan kebelakang lalu kearah anus. Yang harus diperhatikan yaitu arahnya tidak boleh sebaliknya, atau dari anus ke vulva. Atau bolak-balik dari anus ke vulva, lalu tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiawi. Hindari suasana vagina yang lembab berkepanjangan, dianjurkan mencukur bulu yang ada pada area vagina bila sudah panjang, hindari pemakaian celana dalam yang terbuat dari bahan katun atau bahan yang meresap keringat. (Rahman&Astuti, 2022)

Berdasarkan survei awal peneliti yang dilakukan pada Bulan Juni 2025 di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu. Penelitian yang dilakukan hanya berjenis kelamin perempuan di kategorikan umur 15-18 tahun sebanyak 30 orang. Dari total siswi tersebut ada 3 siswi yang telah di wawancara yang mendapatkan menstruasi masih menggunakan pembalut dalam waktu lama,

merasa gatal pada kemaluan, nyeri menstruasi, keputihan, dan siklus haid yang tidak teratur. Dari Latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengetahuan dan sikap *personal hygiene* ketika menstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu”.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo,2010). Dengan tujuan untuk mengetahui dan menggambarkan pengetahuan dan sikap *Personal Hygiene* ketika menstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu pada tanggal 28-30 Agustus tahun 2025. Yang menjadi variabel penelitian adalah pengetahuan dan sikap siswi *personal hygiene* ketika menstruasi. Pengetahuan siswi adalah suatu yang diketahui dan dipahami responden *personal hygiene* ketika menstruasi. Cara ukur:wawancara, alat ukur: kuesioner, skala ukur :ordinal, hasil ukur:0=Kurang (Jika Hasil jawaban Responden <56%),1=Cukup (Jika Hasil jawaban Responden (56%-75%), 2=Baik (Jika Hasil jawaban Responden (76%-100%). Respon atau tanggapan dari responden *personal hygiene* ketika menstruasi.Cara ukur : wawancara, alat ukur: Kuesioner, skala ukur: Ordinal, hasil ukur: 0=Kurang (Jika Hasil jawaban Responden <56%), 1=Cukup (Jika Hasil jawaban Responden (56%-75%), 2=Baik (Jika Hasil jawaban Responden (76%-100%)

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuisisioner yang menggunakan *Skala Gutmaan* yang terdiri dari pernyataan pengetahuan dengan jumlah 10 item pernyataan dengan aternativ jawaban benar dan salah yang terdiri dari 6 pernyataan positif (1, 3, 4, 6, 9, 10). Dan 4 item pernyataan negatif (2, 5, 7, 8). Pada pernyataan positif jika responden menjawab “Benar” maka mendapat skor 1, dan jika responden menjawab “Salah” maka mendapat nilai 0. Pada pernyataan negatif jika responden menjawab “Benar” maka mendapat nilai 0 dan jika responden menjawab “Salah” maka mendapat nilai 1.

Kuesisioner Kriteria sikap menggunakan *Skala Likert* dimana skala ini akan memberikan 10 buah pilihan jawaban seperti: (Sangat Setuju) “SS”,(Setuju)“S”, (Tidak Setuju) “TS”, dan (Sangat Tidak Setuju) “STS”. Dalam Kuesisioner terdiri dari 10 pernyataan . 3 item (5, 8, 10) adalah pernyataan Positif dengan penentuan skor yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS =1. Dan 7 item (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9). Adalah pernyataan negatif cara penilaianya SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

Data dianalisis secara deskriptif, dengan menggunakan analisis data dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel *independen* (Pengetahuan dan Sikap) maupun variabel *dependen* (*personal hygiene* ketika menstruasi). Penelitian Deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah arah, dilapangan atau wilayah tertentu (Arikunto,2010).

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P= presentase

f= frekuensi

n= jumlah

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang ada di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong yang berjenis kelamin perempuan yang sudah menstruasi di kategorikan umur 15-18 tahun berjumlah 30 orang. Sampel adalah sebagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah total keseluruhan populasi yakni berjumlah 30 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Umur (usia)

Usia responden dalam penelitian ini berdasarkan di kategorikan usia menurut (Kemenkes RI tahun 2021) terdiri dari usia 13-16 tahun (Siswi Awal), 17-35 tahun (Siswi akhir).

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan kategori umur di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13-16 Tahun	24	80
2.	17-19 Tahun	6	20
	Total	30	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 1 Dari 30 responden menunjukkan bahwa kategori umur responden pada penelitian ini terbanyak terdapat pada umur 13-16 tahun sebanyak 80%, dan kategori umur yang terendah terdapat pada umur 17-19 tahun sebanyak 20%.

2. Variabel penelitian

a. Pengetahuan Responden

Pengetahuan dalam penelitian ini dikategorikan menjadi kurang (<56%, cukup (56%-75%, dan baik (76%-100%) dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu

No	Pengetahuan Responden	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kurang Baik	11	36,7
2.	Cukup	14	46,7
3.	Baik	5	16,7
	Total	30	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 2 Dari 30 responden menunjukkan bahwa pengetahuan responden tertinggi pada kategori cukup 46,7%, Kurang sebanyak 36,7%, dan yang Baik 16,7

b. Sikap Responden

Sikap dalam penelitian ini dikategorikan menjadi kurang Baik (<56%, cukup (56%-75%, dan baik (76%-100%) dapat dilihat pada Tabel 3.3

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan sikap di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu.

No	Sikap Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurang Baik	14	46,7
2.	Cukup	16	53,3
3.	Baik	-	-
	Total	30	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 3 dari 30 responden menunjukkan bahwa sikap responden tertinggi pada kategori cukup sebanyak 53,3%, dan yang terendah pada kategori kurang baik sebanyak 46,7%

3.2 Pembahasan

1. Pengetahuan Siswi *personal hygiene* ketika menstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu. Tabel 3.2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa pengetahuan responden tertinggi pada kategori cukup 46,7%, Kurang sebanyak 36,7%, dan yang Baik 16,7.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan siswi yang cukup tentang *personal hygiene* ketika menstruasi kemungkinan sebagian dari responden memahami isi dari pernyataan-pernyataan yang ada dalam kuisioner yang diberikan oleh peneliti. Kemudian faktor lainnya adalah usia responden 15-18 tahun yang dimana pada usia tersebut siswi telah mampu berpikir tentang apa yang baik dan buruk, sehingga mereka mampu menyerap informasi tentang kesehatan reproduksi dan mereka mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan siswi yang kurang baik tentang *personal hygiene* ketika menstruasi di karenakan kurangnya informasi yang didapatkan baik dari sekolah, orang tua, lingkungan, secara audio visual misalnya televisi, internet, dan kurangnya membaca buku-buku kesehatan tentang reproduksi seputar mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi tersebut. Kurangnya kerja sama dari pihak Desa dan Tenaga Kesehatan dalam memberikan informasi penyuluhan sehingga siswi tersebut tidak memahami pentingnya kebersihan diri ketika menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan siswi yang baik tentang *personal hygiene* ketika menstruasi kemungkinan siswi tersebut sebagian telah menerapkan pada dirinya sendiri mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi sejak awal. Kemungkinan siswi tersebut mendapatkan pengetahuan dari orang tua perempuan, dan kakak perempuannya, lingkungan, maupun informasi lainnya.

Sejalan dengan teori Azwar, 2021 mengatakan usia individu terhitung mulai saat dilahirkan dan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang berpikir dan bekerja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo,2010) Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancha indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*)

2. Sikap Siswi *personal hygiene* ketika menstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu.

Sikap adalah respon atau tanggapan dari responden tentang *personal hygiene* ketika menstruasi. Berdasarkan Tabel 3.3 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sikap siswi tertinggi pada kategori cukup sebanyak 53,3%, dan yang rendah pada kategori kurang baik sebanyak 46,7%.

Menurut asumsi sebagian besar responden memiliki sikap kategori cukup sebanyak 53,3% karena belum begitu menguasai mengenai materi *personal hygiene* ketika menstruasi. Demikian pula dengan responden sikap kategori kurang baik. Terkait masalah ini, disarankan untuk pengadaan kegiatan penyuluhan kelompok ataupun sosialisasi untuk siswi Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu. Yang dapat meningkatkan nilai pada sikap responden mengenai materi *personal hygiene* ketika menstruasi. Agar secara keseluruhan memiliki sikap dan karakter baik. Kegiatan tersebut bisa dilakukan melalui kerja sama antara pihak sekolah dan Pelayanan Kesehatan terdekat. Misalnya, Tenaga Kesehatan yang ada di Puskesmas setempat. Petugas Kesehatan di Puskesmas dapat diajak berpartisipasi dengan aktif untuk memberikan ilmu terkait Kesehatan Reproduksi siswi. Siswi yang mendapatkan ilmu yang baik, maka akan berusaha untuk menerapkan pada dirinya. Jika

ia sudah mampu membiasakan hal tersebut jadi tidak menutup kemungkinan untuk ia berbagai cerita maupun pengalaman yang dimiliki pada orang tua maupun rekannya.

Sejalan dengan teori (Wawan dan Dewi,2021). Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu stimulus atau objek yang diberikan. Sikap yang dapat diposisikan sebagai hasil evaluasi terhadap objek yang diberikan. Sikap dapat diposisikan sebagai hasil evaluasi terhadap objek sikap yang diekspresikan ke dalam proses-proses kognitif, efektif, (emosi) dan perilaku. Sikap secara nyata menunjukkan kondisi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 30 siswi dalam penelitian ini yang mempunyai pengetahuan baik (16,7%), Cukup (46,7%) dan Kurang baik (36,7%) dan dari 30 siswi yang mempunyai sikap yang baik tidak ada, cukup (53,3%) dan kurang baik (46,7%) tentang *personal hygiene* ketika menstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu.

4.2 Saran

1. Bagi Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu

Diharapkan bagi pihak sekolah agar bisa bekerja sama dengan pihak tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan reproduksi.

2. Bagi Siswi

Diharapkan bagi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Bala Keselamatan Palu lebih banyak menambah wawasan mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Wawan dan dewi,2021 Teori dan Pengukuran dan Sikap Perilaku manusia. Yogyakarta : Nuha Medika
Agra,N.R.(2021).Gambaran pengatahan siswi putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMA
Negeri 1sungguminasa tahun 2016.Diss, Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar.
BKKBN(2022).Kajian profil penduduk siswi (10-24 tahun).http://www.BKKBN.go.id diakses pada 31 juli
2025 pukul 08.57
Eswi,A.,Helal,H.,Elarousy,W.2022. Menstruasi attitude and Knowledge among Egyptian Famale
Adolescents.journal of american science,8(6)
Haryono, R. 2023. Siap menghadapi menstruasi dan monopause. GEN Yogyakarta:Gosyen Publishing
Mumpuni, Yekti; Andang, Tantrini. (2023).45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan. Yogyakarta: Rapha
Publishin
Notoatmodjo,Soekidjo.2012.Metodologi Penelitian Kesehatan.Rineka Cipta. Jakarta
Nirwana,A.B.(2024).Psikologi Kesehatan Wanita (Siswi,Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, dan Menyusui).
GEN, Yogyakarta: Nuha Medika
Rahman, N.,&Astuti,D.A.(2022) Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene pada saat
menstruasi di SMP Muhammadiyah 5 yogyakarta tahun 2022. Skripsi sekolah tinggi ilmu kesehatan
Aisyiyah. Yogyakarta
Ramaiah,S,(2021).Mengatasi Gangguan Menstruasi.Yogyakarta: Digiosa Medika. Jour
Wijaya,I.M.K.,et al.2024, Pengatahan,Sikap dan aktivitas siswi SMA dalam Kesehatan Reproduksi di
Kecamatan Buleleng, Jurnal Kesmas, 10(1):33-42
Yusuf,S.2012. Psikologi Perkembangan Anak dan siswi. Bandung: Siswi Rosdakarya.