

Efektivitas Edukasi Berbasis Media Sosial Terhadap Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene pada Remaja Putri

Seri Herawati^{1*}, Fitri Dyna², Deswinda³, Afrida Sriyani⁴

^{1*, 2, 3, 4} Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Corresponding author *: seriherawati655@gmail.com

ABSTRAK

Menstrual hygiene merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri saat di fase menstruasi. Remaja putri seringkali mengabaikan menstrual hygiene saat sedang menstruasi seperti tidak mengganti pembalut setiap 4-6 jam, tidak mencuci area genital dengan bersih, tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Menstrual hygiene yang tidak benar saat menstruasi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti infeksi saluran kemih (ISK), infeksi jamur, keputihan patologis, bahkan penyakit radang panggul yang dapat memengaruhi kesuburan. Kurangnya menstrual hygiene pada remaja putri terjadi karena rendahnya tingkat pengetahuan mengenai menstrual hygiene. Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstrual hygiene perlu adanya pemberian edukasi agar remaja putri tidak mudah menerima stigma yang salah terkait menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas edukasi berbasis sosial media terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang menstrual hygiene. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan database Google Scholar, Science Direct, Sematic Schoolar dan Scopus dengan kata kunci menggunakan PICOS. P (Remaja Putri), I (Artikel Penkes Menstrual Hygiene), C (Peningkatan Pengetahuan), O (Peningkatan Pengetahuan Berbasis Media Sosial), S (Quasy Eksperiment, Pre-Eksperimental). Kriteria inklusi dari artikel yang telaah yaitu jurnal yang diterbitkan dalam waktu 10 tahun terakhir, artikel full text, metode quasy eksperiment dan pre-experimental. Hasil dari 8 artikel yang telah diriview dapat diketahui bahwa pemberian edukasi berbasis media sosial dalam meningkatkan pengetahuan menstrual hygiene pada remaja putri terbukti efektif dan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja putri.

Kata kunci: *Menstrual Hygiene*, Pengetahuan, Edukasi, Remaja, Media Sosial

The Effectiveness of Social Media-Based Education on Improving Menstrual Hygiene Knowledge among Adolescent Girls

ABSTRACT

Menstrual hygiene is something that adolescent girls need to pay attention to during their menstrual phase. Adolescent girls often neglect menstrual hygiene during menstruation, such as not changing sanitary pads every 4-6 hours, not washing the genital area thoroughly, and not washing their hands before and after changing sanitary pads. Incorrect menstrual hygiene during menstruation can lead to various health problems such as urinary tract infections (UTIs), fungal infections, pathological

vaginal discharge, and even pelvic inflammatory disease, which can affect fertility. The lack of menstrual hygiene among adolescent girls occurs due to low levels of knowledge about menstrual hygiene. To increase adolescent girls' knowledge about menstrual hygiene, education is needed so that adolescent girls do not easily accept false stigmas related to menstruation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of social media-based education in increasing adolescent girls' knowledge about menstrual hygiene. The methods used in this study were Google Scholar, Science Direct, Semantic Scholar, and Scopus databases with keywords using PICOS. P (adolescent girls), I (articles on menstrual hygiene), C (knowledge improvement), O (social media-based knowledge improvement), S (quasi-experimental, pre-experimental). The inclusion criteria for the articles reviewed were journals published within the last 10 years, full-text articles, and quasi-experimental and pre-experimental methods. The results of the 8 articles reviewed showed that social media-based education in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls was proven to be effective and had an influence on improving knowledge and attitudes among adolescent girls.

Keyword: Menstrual Hygiene, Knowledge, Adolescents, Education, SocialMedia.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak dan masa dewasa pada usia 10 hingga 19 tahun, yang dimana pada periode ini terdiri dari masa remaja awal (usia 15-19 tahun). Masa remaja ditandai dengan terjadinya pubertas dan terdapat ciri-ciri seks sekunder pada wanita (Arisani & Herlinadiyaningsih, 2023). Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik, psikologis dan sosial (Putriani et al., 2025). Salah satu perubahan penting yang terjadi pada remaja putri yaitu dimulainya menstruasi yang menandakan pematangan fungsi reproduksi, pada fase ini remaja putri perlu memiliki pemahaman yang baik terutama dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi (Irma et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami setiap remaja (Hartinah et al., 2023). Pada saat menstruasi, tubuh mengalami kondisi yang lebih rentan terhadap infeksi karena adanya darah yang keluar dari organ reproduksi. Menurut (WHO, 2023) persentase infeksi saluran reproduksi tertinggi terjadi pada usia remaja yaitu sekitar 35%-42% dengan prevalensi kejadian kandidiasis antara 25%-50% dan bacterial vaginosis antara 20%-40%. Oleh sebab itu, menjaga kebersihan diri menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan serta menjaga kenyamanan selama periode menstruasi berlangsung (Widarini et al., 2023).

Menstrual hygiene atau kebersihan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja. *Menstrual hygiene* mencakup berbagai perilaku menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, menjaga kebersihan area genital, hingga memilih produk menstruasi

yang aman dan sesuai kebutuhan (Alfinda et al., 2022).

Tingkat pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi *menstrual hygiene* pada remaja putri, yang dimana hal ini didasari pada kurangnya penerimaan edukasi mengenai *menstrual hygiene* baik dari sekolah maupun dirumah serta masih kuatnya stigma dan anggapan tabu untuk membicarakan topik menstruasi secara terbuka. Akibatnya, remaja putri berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran kemih, keputihan patologis, dan infeksi jamur (Raisha Alfi et al., 2023). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi yang tepat sangat diperlukan agar remaja putri dapat menerapkan perilaku kebersihan menstruasi yang baik dan benar. Faktor sosial budaya juga berperan penting dalam mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri (Wada et al., 2022).

Era digital saat ini menghadirkan media sosial sebagai salah satu sarana komunikasi yang paling dekat dengan kehidupan remaja. Media sosial memiliki keunggulan seperti menyampaikan informasi secara visual dan menarik, kemudahan akses serta juga memungkinkan diskusi interaktif, klarifikasi mitos, dan penyebaran pesan kesehatan yang luas dalam waktu cepat (Gusti et al., 2025). Platform seperti Instagram, TikTok, Youtube, WhatsApp digunakan secara aktif oleh remaja untuk berinteraksi, mencari informasi, serta berbagi pengalaman, sehingga media sosial memiliki potensi besar sebagai media edukasi kesehatan yang interaktif, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik komunikasi generasi muda (Kurnia & Hidayah, 2025). Edukasi melalui media sosial dapat disampaikan dalam berbagai bentuk konten, mulai dari video edukasi, infografis, hingga kampanye digital yang bersifat partisipatif. Penggunaan media sosial dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan ketertarikan audiens serta mempermudah pemahaman materi karena disajikan dengan bahasa sederhana dan visual yang menarik (Sitepu et al., 2025). Oleh karena itu, penggunaan media sosial sebagai media edukasi kesehatan *menstrual hygiene* menjadi pendekatan inovatif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri.

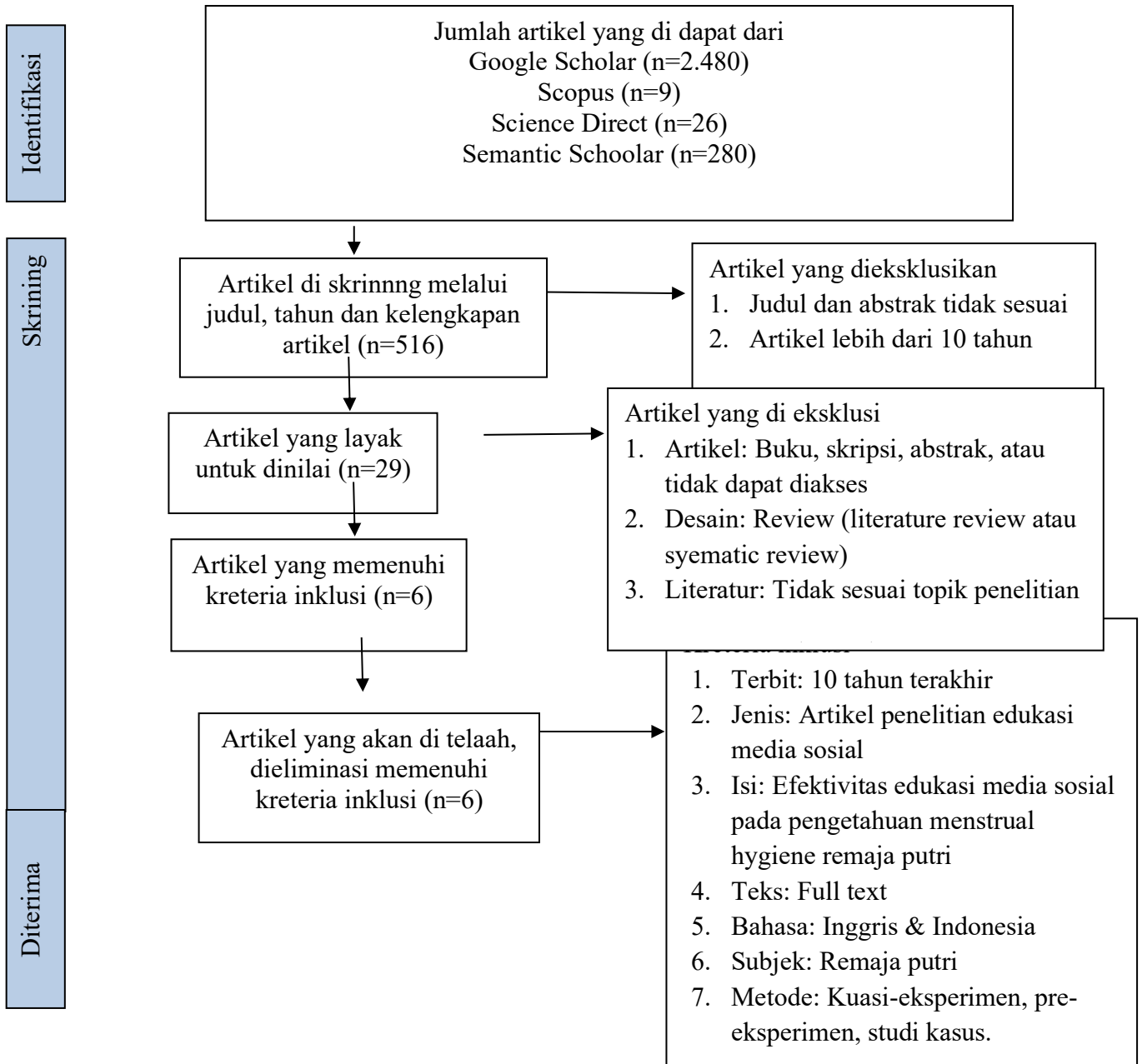
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Diva Azaahra et al., 2024). menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan berbasis media sosial tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mengubah sikap dan perilaku. Hal ini terjadi karena media sosial seperti Tik-Tok, Youtube dan Instagram dapat menggugah perhatian, memberikan stimulus emosional, serta mengajak penontonnya untuk melakukan refleksi diri.

B. METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini berdasarkan kajian pustaka dengan menggunakan desain penelitian *literature review* dalam melakukan pengkajian serta menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan personal *hygiene* menstruasi pada remaja. Database yang digunakan dalam pencarian literature menggunakan *Google Scholar*, *Sematic Scholar*, *Science Direct* dan *Scopus*. Kata kunci yang digunakan

yaitu berdasarkan PICOS, P (remaja putri), I (edukasi), C (remaja putri yang tidak mendapatkan edukasi melalui media sosial), O (peningkatan tingkat pengetahuan mengenai *menstrual hygiene*), S (quasy-eksperiment, pre-eksperimental). Kriteria inklusi dari artikel yang telaah yaitu jurnal yang diterbitkan dalam waktu 10 tahun terakhir, subjek remaja putri, artikel yang mengandung informasi mengenai edukasi pengetahuan terhadap *menstrual hygiene* berbasis media sosial, artikel full text, metode quasy eksperiment dan pre-experimental. Dari data yang diperoleh kemudian dirangkum dan dianalisis menggunakan narasi.

Tabel 1
Seleksi Literatur Review Prisma



C. HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Efektivitas Edukasi Berbasis Media Sosial Terhadap Peningkatan Pengetahuan *Menstrual Hygiene* Pada Remaja Putri

Peneliti/ Tahun	Judul	Tujuan	Desain Penelitian, Sampel, Instrumen	Hasil
Alisa Diva Azzahra, Emi Lindayani, Ayu Prameswari (2024)	Influence of Health Education Trought Tik Tok Media on Increasing Adolescent Women's Level of Knowledge Regarding Personal Hygiene During Mestruation	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media sosial TikTok terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi personal hygiene saat menstruasi	Penelitian kuantitatif dengan quasi experiment one group pre-test-post-test; sampel 70 siswi kelas X dan XI SMAN Rancakalong; instrumen kuesioner pengetahuan (20 item, skor 0-100)	Hasil penelitian menggunakan uji Wilxocon terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi pendidikan kesehatan melalui media sosial Tik Tok.
Jasmin Khoirul Barriyah, Kurniyati Ulfah, Yulidar Yanti, Atin Karjatin (2024)	Efektivitas Edukasi Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Keputihan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi melalui media sosial atau sosial media tiktok dan ceramah terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai keputihan	Penelitian ini menggunakan <i>quasy eksperiment</i> Sampel pada penelitian ini yaitu remaja putri sebanyak 76 Instrumen Media sosial TikTok	Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi di TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai keputihan.

Ferika Desi (2025)	The Effect OfHealth Promotion Throught Whatsapp SocialMedia0 n Knowledge Young Women About Personal HygieneWith SymptomsOf VaginitisIn SMP 02 Panyabunga n Mandailing Natal In2025	Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah ada pengaruh promosi kesehatan melalui media sosial WhatsApp terhadap pengetahuan siswi kelas IX SMP	Penelitian ini dengan <i>quasy eksperiment</i> Sampel pada penelitian ini adalah semua remaja putri kelas IX SMP sebanyak 41 orang Instrumen yang digunakan yaitu media sosial WhatsApp	Hasil pada penilitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh setelah diberikan promosi kesehatan melalui media sosial WhatsApp tentang hygiene pribadi pada remaja SMP Negeri 02 Kelas IX Panyabungan
Siti Ninawati, Novita (2024)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial WhatsApp Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di MTsN 2 Kota Serang Tahun 2023	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan berbasis media sosial whatsapp terhadap pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi	Desain yang digunakan yaitu <i>quasy eksperiment</i> dengan <i>Pre and post-test without control</i> Sampel pada penelitian ini sebanyak 40 orang Insrumen yang digunakan pada penelitian ini media sosial WhatsApp	Hasil pada peneilitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media social whatsapp terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri
Asyaul Wasiah, Eka Sarofah	Pengaruh Edukasi Melalui WhatsApp	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifik	Penelitian ini menggunak an <i>quasy</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa

Ningsih (2023)	Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruatio n Self Care	asi edukasi melalui whatsapp group remaja putri tentang menstruation self care, mengidentifik asi pengetahuan remaja putri tentang menstruation self care serta menganalisa pengaruh pemberian edukasi melalui whatsapp group.	<i>eksperiment</i> dengan <i>pre-post test</i> dengan <i>control group</i> desain Sampel yang digunakan sebanyak 70 siswa remaja putri Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang berisi tentang perawatan diri selama menstruasi	pemberian edukasi menstruasi self care pada remaja putri melalui WhatssApp Group dinilai efektif meningkatkan pengetahuan siswa remaja putri.
Terry Nur Indahsari, Dipo Wicaksono, Nadya Puspitas Adriana (2023)	Keefektifan Media TikTok Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Personal Hygiene (Menstruasi) Pada Remaja Putri	Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat peningkatan efektifitas media tiktok mengenai personal hygiene khusus menstruasi	Penelitian ini menggunakan <i>quasy eksperimental</i> dengan <i>one gruoup design</i> Sampel pada penelitian ini sebanyak 70 orang Instrumen yang digunakan yaitu media edukasi TikTok	Hasil yang ditemukan pada penelitian ini yaitu penggunaan media sosial tiktok tentang personal hygiene dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja putri
Putri Zakia Ulfa, Dzul Fahmi	Pengembangan Media Audio Visual Melalui	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui	Desain yang digunakan pada penelitian	Validasi ahli materi & media 95% (sangat

Afriyanto, Budi Prasetyo (2024)	Youtube Tentang Cara Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 18 Surakarta	bagaimana prosedur pengembangan media audio visual dengan melalui penilaian dari para ahli dna responden	ini yaitu <i>Research and Deveplomen t</i>	layak); uji siswa 86,2% (sangat layak); media mendapat respon baik
Diyana Faricha Hanum, Noviatul Rochma, Mahcica Afshokun Nabila (2021)	Edukasi kesehatan reproduksi remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi	Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan personal hygiene remaja putri saat menstruasi melalui edukasi kesehatan	Penelitian ini menggunakan <i>quasy eksperimen</i> Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang remaja putri Instrumen yang digunakan yaitu media sosial whatsapp grup	Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi menggunakan media whatsapp dan youtube.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literature riview yang dilakukan didapatkan sebanyak 2.795 artikel dari beberapa database. Pada database Google Scholar didapatkan sebanyak 2.480 artikel, Science Direct sebanyak 26 artikel, Scopus sebanyak 9 dan Semantic Scholar sebanyak 280 artikel. Selanjutnya artikel diskroning berdasarkan judul, tahun dan kelengkapan artikel dan didaptakan 516 artikel yang relevan. Kemudian artikel diidentifikasi berdasarkan desain serta topik yang tidak sesuai dengan penelitian dan didapatkan 29 artikel yang layak untuk dinilai. Dari 29 artikel terdapat 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Menstruasi terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium (dinding rahim) yang sebelumnya menebal sebagai persiapan untuk kehamilan. Proses ini dipicu oleh tidak terjadinya pembuahan sel telur, sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron menurun dan menyebabkan lapisan endometrium terlepas serta keluar melalui vagina dalam bentuk darah menstruasi. Siklus menstruasi normal berlangsung rata-rata 28 hari. Selama menstruasi, perempuan dapat mengalami perubahan fisik dan emosional seperti nyeri perut, lemas, sakit kepala, dan

perubahan suasana hati akibat fluktuasi hormon (Fadillah et al., 2022). Pada saat menstruasi, remaja putri perlu memperhatikan bagaimana perawatan diri yang benar selama masa menstruasi, tingkat pemahaman dan pengetahuan yang baik sangat diharapkan agar remaja tidak salah dalam melakukan menstrual hygiene (Raisha Alfi et al., 2023).

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa 8 artikel yang diriview menunjukkan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan *menstrual hygiene* remaja putri dengan pemberian edukasi berbasis media sosial. Promosi kesehatan berbasis media sosial merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam memelihara kesehatan (Helmalia et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agma, 2025) yang menunjukkan bahwa hasil nilai pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan remaja putri memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (60%) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan remaja putri memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu 29 orang (97%) (Demtsu et al., 2024).

Media akan memainkan peran penting dalam penyebaran informasi sehingga pengetahuan seseorang akan berpengaruh pada sikapnya (Meisyaroh Syamson et al., 2022). Dengan adanya media seseorang dengan mudah bisa mendapatkan informasi terupdate sehingga peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap seseorang dapat dengan mudah terjadi (Amanda, 2022). Media sosial saat ini sangat diminati dikalangan remaja yang dimana melalui media sosial remaja putri bisa dengan mudah mengakses informasi kesehatan terutama kesehatan reproduksi (Usman et al., 2022).

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan kajian pustaka yang dilakukan pada beberapa *literature*, pemberian edukasi berbasis media sosial terhadap peningkatan pengetahuan *menstrual hygiene* remaja putri dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri setelah diberikan intervensi tentang personal hygiene menstruasi. Terdapat peningkatan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

2. Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan dan referensi bagi peneliti selanjutnya, mengenai penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan reproduksi, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan menstrual hygiene pada remaja putri.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Agma, A. R. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 23–29.
- Alfinda, S., Rahmawati, A., & Andalas, E. F. (2022). *Dampak Mitos Menstruasi Terhadap Kehidupan Sosial*. 97–106.
- Amanda, F. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Menstrual Hygiene Relationship of Knowledgw of Reproductive Health With Menstrual Hygiene Behavior*. 6(1), 1–6.
- Arisani, G., & Herlinadiyaningsih. (2023). *Efektivitas Media Video dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Menstrual Hygiene Di MA Darul Ulum Palangkaraya*.
- Demtsu, B., Id, B., & Medhanyie, A. A. (2024). *Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls ' menstrual hygiene experiences in low and middle countries : A systematic review*. 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302523>
- Diva Azaahra, A., Lindayani, E., & Prameswari, A. (2024). *Influence of Health Education Trough Tik Tok Media on Increasing Adolescent Women ' s Level of Knowlegde Regarding Personal Hygiene During Menstruation*. 7(1), 279–284. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.192>
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok*. 2, 258–269.
- Gusti, R., Laska, Y., & Sumiyati. (2025). Efektivitas Media Video Edukasi Tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8, 694–700.
- Hartinah, D., Wigati, A., & Vega Maharani, L. (2023). *Pengaruh Terapi Non Farmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi*. 14(1), 245–252.
- Helmalia, D., Jannah, M., & Indriani, A. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Carrd dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 135–146. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2023.007.03.5>
- Irma, Parwati, D., & Arif, S. D. (2024). *Literasi Media Sosial dan Dampaknya pada Kesadaran Kebersihan Menstruasi di Kalangan Remaja Putri*. 01(01).
- Kurnia, S. A., & Hidayah, F. N. (2025). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Keputihan di MTSN 1 Babakan*. 03(04), 370–378.
- Meisyaroh Syamson, M., Murtini, M., & Rostini. (2022). *Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Menstruasi Awal*. 11, 89–95. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.700>
- Putriani, N. T., Sari, D. P., Herawati, Y., & I, O. S. (2025). *Efektivitas Aplikasi Blood Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Di SMK Sumatra 40 Kota Bandung*.
- Raisha Alfi, N., Hasanah, O., & Misrawati. (2023). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal*. 7(2), 61–72.
- Sitepu, J., Anggraini, A. F., & Hasibuan, Y. (2025). *Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai*. 4(1), 393–400.
- Usman, H., Tondong, H. I., & Kuswanti, F. (2022). *Upaya Menghadapi Menarche*

- dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Menstrual Hygiene Management Comic Book Di Pondok Pesantren Hidayatullah. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(2), 475-485.
<https://doi.org/10.29407/ja.v6i2.16353>
- Wada, F. H., Amalliyah Fajri, R., & Sunirah. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi*. 8(1), 78-85.
- WHO. (2023). *World Health Statistics*.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di Denpasar Tahun 2022*. 14(1), 19-28.