

**STUDI DESKRIPTIF PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI
TENTANG MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI
DI MTS NURUL HUDA RAJI DEMAK**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi persyaratan Memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Program Pendidikan Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

LIZA ROSYANANDA
NIM. 32102100070

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS FARMASI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

**STUDI DESKRIPTIF PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI
TENTANG MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI
DI MTS NURUL HUDA RAJI DEMAK**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi persyaratan Memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Program Pendidikan Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

LIZA ROSYANANDA

NIM. 32102100070

PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

FAKULTAS FARMASI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH
STUDI DESKRIPTIF PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG
MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI DI MTS HUDA RAJI DEMAK

Disusun Oleh :

LIZA ROSYANANDA

NIM. 32102100070

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal

9 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Emi Sutrisminah, S.SiT., M. Keb.
NIDN. 0612117202



Kartika Adyani, S.SiT., M. Keb.
NIDN. 0622099001



HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH
STUDI DESKRIPTIF PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG
MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI
DI MTS NURUL HUDA RAJI DEMAK

Disusun Oleh :

LIZA ROSYANANDA

NIM. 32102100070

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji Pada tanggal :

28 Juli 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Noveri Aisyaroh, S. SiT., M. Kes

NIDN. 061118001

Anggota,

Emi Sutrisminah, S.SiT.,M.Keb.

NIDN. 0612117202

Anggota,

Kartika Adyanti, S. S. T., M. Keb

NIDN. 0622099001

(.....)
(.....)
(.....)

UNISSULA
جامعة السليمانية
Mengetahui

Dekan Fakultas Farmasi

Ka. Prodi Sarjana Kebidanan

UNISSULA Semarang,

Dr. Apt. Rina Wijayanti, M.Sc

NIDN. 0618018201

FF UNISSULA Semarang,


Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb.

NIDN. 0626067801

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 23 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Liza Rosyananda

NIM. 32102100070

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA

TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, saya yang bertanda

tangan di bawah ini:

Nama : Liza Rosyananda

NIM : 32102100070

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty- Free Right)** kepada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**STUDI DESKRIPTIF PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI
TENTANG MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI DI MTS NURUL
HUDA RAJI DEMAK**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Adanya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** ini Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FF Unissula berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Semarang

Pada tanggal : 23 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Liza Rosyananda
NIM. 32102100070

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Studi Deskriptif Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak”, ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb.) dari Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FF Unissula Semarang. Penulis menyadari bahwa selesainya pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini adalah berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Apt. Rina Wijayanti, M.Sc, selaku Dekan Fakultas Farmasi Unissula Semarang.
3. Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT, M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FF Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. H. Asyik Asyari, S. Ag., M. Pd selaku Kepala sekolah Mts Nurul Huda Raji, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di MTs Nurul Huda Raji.
5. Emi Sutrisminah, S.SiT.,M.Keb., selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
6. Kartika Adyani, S. S. T., M. Keb selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
7. Noveri Aisyaroh, S. SiT., M. Kes. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
8. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

9. Terimakasih kepada surga dunia dan akhirat penulis, mama Rosidah dan bapak Abdul Basir orang tua hebat yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis, tanpa kasih sayang darinya penulis tidak akan bisa sampai di titik ini, terimakasih atas semua yang sudah mama dan bapak usahakan untuk kakak dan doa yang selalu mama dan bapak panjatkan untuk kakak, orangtua yang sangat hebat meskipun beliau tidak merasakan duduk di bangku perkuliahan tapi beliau selalu mengiginkan anak anaknya merasakan bangku perkuliahan, mama dan bapak gelarku ini aku persembahkan untuk kalian.
10. Terimakasih kepada mbah ibu dan mbah kakung, Musriah dan alm. Ngasiran, yang selalu menjadi alasan penulis untuk kuat di jalan yang sebelumnya bukan pilihan penulis, terimakasih untuk segala dia yang selalu terpanjatkan dan doa yang selalu menjadi penolong untuk penulis.
11. Terimakasih kepada adik penulis, Maulana Irfan, Irkham Barosadewa, dan Muhammad Bagastara yang selalu menjadi alasan penulis untuk tetap berdiri dan selalu belajar menjadi contoh yang baik untuk adik-adik penulis. Terimakasih sudah selalu membangkitkan semangat yang sempat pudar dalam perjalanan menempuh gelar sarjana ini.
12. Terimakasih kepada sahabat sekaligus keluarga bagi penulis, Refina Ine Fauzia yang selalu menjadi tempat pulang dan tempat mengadu keluh kesah dalam cerita hidup penulis, terimakasih sudah selalu ada untuk penulis selama ini.
13. Terimakasih untuk sahabat-sahabat seperjuangan saya, Selfa Leviawati, Aisyah Travenia, Mufidhatul Khasanah, Anida Faya Sofiana, Ndakirotun Nikmah, Rike Veramida Putri, Nazita Dinda Sekar Noor, dan Salwa Annovi. Terimakasih atas segala waktu luang yang diberikan untuk penulis dan terimakasih sudah berjuang bersama dan mendengarkan keluh kesah penulis selama berproses dan terimakasih atas segala momen yang sudah kita lewati.
14. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis

mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semarang, 14 April 2025
Pembuat Pernyataan

Liza Rosyananda
NIM. 32102100070



HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Al Baqarah 286)

“Jatuh bangunku untuk senyum dan kebahagiaan mama”

PERSEMBAHAN

1. Surga dan duniaku, penyemangat serta penguatku mama Rosidah dan bapak Abdul Basir yang selalu memberikan support berupa motivasi dan materi, terimakasih sudah menjadi orangtua yang sangat hebat dan sempurna untuk kakak, terimakasih untuk do'a yang selalu mama dan bapak panjatkan untuk kakak, terimakasih telah mengajarkan arti hidup dan berproses dengan kasih sayang yang utuh sehingga kakak bisa sampai di titik ini.
2. Nenek dan kakek penulis, Musri'ah dan Alm. Ngasiran yang telah mengasuh dan membesarkan serta mendidik saya dengan tulus dan ikhlas, sehingga penulis dapat tumbuh menjadi pribadi yang dewasa dengan penuh kasih sayang.
3. Adik-adik saya, Maulana Irfan, Irkham Barosadewa, dan Muhammad Bagastara yang saya sayangi dan saya cintai, terimakasih telah mengukir senyuman-senyuman indah untuk memberikan semangat kepada kakak, terimakasih atas kebahagiaan dan kasih sayang yang selama ini adik berikan untuk kakak.
4. Terimakasih untuk sahabat sekaligus saudara saya, Refina Ine Fauzia, Selfa Leviawati, Aisyah Travenia, Ndakirotn Nikmah, Anida Faya Sofiana, Mufidhatul Khasanah, dan Adeena Iluh Maharani yang selalu menemani dan

mendengarkan keluh kesah penulis. Terimakasih atas waktu yang telah kita habiskan bersama.

5. Saya ingin mengucapkan terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini, perjalanan sampai di titik ini tidaklah mudah namun saya sangat hebat karena bisa sampai di titik ini, tetaplah menjadi pribadi yang ceria dan selalu memberikan kebahagiaan kepada orang yang ada di sekitarmu, selamat melanjutkan proses selanjutnya.



DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH ..	v
PRAKATA	vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Remaja.....	9
2. Menstruasi	13
3. Personal Hygiene Menstruasi	14
4. Pengetahuan Personal Hygiene selama Menstruasi.....	17
5. Sikap Personal Hygiene Menstruasi	22
6. Gambaran pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene selama menstruasi	27
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka konsep	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29

B. Subjek Penelitian.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
3. Teknik Sampling.....	30
C. Waktu dan Tempat.....	30
1. Waktu.....	30
2. Tempat	30
E. Variabel Penelitian.....	32
F. Definisi Operasional Penelitian	32
(Arikunto, 2013).....	32
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Uji Validitas dan Uji Reabilitas	35
1. Uji Validitas	35
2. Uji Reabilitas.....	36
I. Metode Pengumpulan Data	36
J. Metode Pengolahan Data	37
1. Editing	37
2. Coding.....	38
3. Tabulating	38
K. Analisis Data.....	38
L. Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	41
B. Proses Penelitian	41
C. Hasil Penelitian.....	43
D. Pembahasan	48
1. Pengetahuan Remaja Putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi	48
2. Sikap Remaja Putri terhadap Manajemen Kesehatan Menstruasi.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 3. 2 Tabel kisi-kisi kuesioner pengetahuan	33
Tabel 3. 3 Table kisi kisi kuesioner sikap	34
Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak	43
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi jawaban pengetahuan remaja putri tentang manajemen kesehatan menstruasi di MTs Nurul Huda Raji Demak ...	44
Tabel 4. 3 Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak.....	45
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi sikap remaja putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi di MTs Nurul Huda Raji Demak	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 tingkatan sikap	24
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	28
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	59
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian Dari Mts. Nurul Huda Raji Demak	61
Lampiran 4. Surat Kesediaan Pembimbing	62
Lampiran 5. Surat Kesediaan Pembimbing 2	63
Lampiran 6. Informed Consent	64
Lampiran 7. Lembar Ethical Clearance	65
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas	66
Lampiran 9. Tabulasi Distribusi Frekuensi	67
Lampiran 10. Lembar Konsultasi	69
Lampiran 11. Kuesioner	79
Lampiran 12. Hasil Turnitin	83
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	84



ABSTRAK

Latar Belakang: *Personal hygiene* menstruasi adalah upaya menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi atau selama menstruasi untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi sikap seseorang terhadap suatu kondisi, termasuk dalam hal manajemen kesehatan menstruasi. Pengetahuan yang baik memungkinkan seseorang dapat menerapkan perilaku sehat selama menstruasi. Sikap dari manajemen kesehatan menstruasi adalah respons dari perilaku seseorang terhadap cara menjaga kebersihan, kenyamanan, dan kesehatan selama masa menstruasi. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap Manajemen Kesehatan Menstruasi Di MTs Nurul Huda Raji Demak. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Yang telah mendapatkan izin dari komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, penelitian dilakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak, dengan populasi 50 responden dengan teknik total sampling. Instrumen berupa kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 38 (76.0%) Sikap responden yang positif sebanyak 48 (96.0%). **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik mengenai manajemen kesehatan menstruasi. Pengetahuan yang baik sangat berperan dalam membentuk sikap positif dan perilaku yang sehat dalam menjaga kebersihan saat menstruasi, sehingga dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran kemih dan keputihan.

Kata kunci : pengetahuan, sikap, manajemen kesehatan menstruasi, remaja.

ABSTRACT

Background: Menstrual personal hygiene is an effort to maintain personal hygiene during menstruation or during menstruation to prevent disease and improve feelings of well-being. Knowledge is one of the important factors that influence a person's attitude towards a condition, including in terms of menstrual health management. Good knowledge allows a person to implement healthy behaviors during menstruation. The attitude of menstrual health management is a response from a person's behavior towards how to maintain cleanliness, comfort, and health during menstruation. The purpose of this study was to determine the level of knowledge and attitudes of adolescent girls towards Menstrual Health Management at MTs Nurul Huda Raji Demak. This study is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. Having obtained permission from the ethics committee of the Faculty of Medicine, Sultan Agung Islamic University, the study was conducted at MTs Nurul Huda Raji Demak, with a population of 50 respondents using a total sampling technique. The instrument was a questionnaire that had been tested for validity and reliability. **Results:** The majority of respondents had a good level of knowledge of 38 (76.0%). Respondents had a positive attitude of 48 (96.0%). **Conclusion:** Based on the results of research conducted at MTs Nurul Huda Raji Demak, it can be concluded that the majority of adolescent girls have a good level of knowledge and attitudes regarding menstrual health management. Good knowledge plays a crucial role in developing positive attitudes and healthy behaviors regarding menstrual hygiene, thus preventing various reproductive health problems such as urinary tract infections and vaginal discharge.

Keywords: knowledge, attitudes, menstrual health management, adolescents.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut World Health Organization (WHO), adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun (World Health Organization, 2018). Pada fase ini terdapat berbagai perubahan dari aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik dan psikologis terjadi secara signifikan ditandai dengan adanya perkembangan ciri-ciri seksual sekunder dan perubahan fungsi organ reproduksi, seperti terjadinya menstruasi pada wanita serta pertumbuhan tubuh yang cepat. Pada aspek psikologis remaja mengalami perkembangan dalam kognitif, emosi, sosial, dan moral (Kemenkes RI, 2020). Menstruasi merupakan proses biologis alami yang menjadi tanda bahwa sistem reproduksi perempuan mulai matang, yang dimulai dari usia 10-16 tahun. Fase menstruasi biasanya ditandai dengan keluarnya darah dari vagina yang berlangsung selama kurang lebih 7 hari.

Masalah kesehatan yang sering dialami remaja saat menstruasi adalah dismenore, menstruasi tidak teratur, gangguan kecemasan, dan infeksi saluran reproduksi. Salah satu isu penting dalam kesehatan reproduksi adalah kurangnya pemahaman tentang *personal hygiene* selama menstruasi. Banyak remaja yang tidak mengganti pembalut secara teratur dan tidak menjaga kebersihan area intim dengan baik, yang dapat meningkatkan risiko Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan saluran kemih (Soeroso, 2019). *Personal hygiene* selama menstruasi, sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi. Sayangnya, minimnya edukasi kesehatan reproduksi

serta stigma sosial terhadap menstruasi memperburuk masalah ini (Widarini *et al.*, 2023).

Menurut WHO, sekitar 33 persen masalah kesehatan remaja disebabkan oleh Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) yang berkaitan dengan buruknya *personal hygiene* dan kurangnya akses terhadap sanitasi air bersih. Remaja memiliki prevalensi ISR tertinggi di dunia, yaitu sekitar 35 – 42 persen, dengan kasus kandidiasis 25 – 50 persen, vaginosis bakterial 20 – 40 persen, dan trikomoniasis (5 - 15 persen) (Widarini *et al.*, 2023). Di Indonesia, 75 persen remaja perempuan pernah mengalami keputihan, dan 45 persen di antaranya lebih dari dua kali (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, survei yang dilakukan oleh (Tareza, Nurhanifah and Maharani, 2024) di Kota Semarang menunjukkan bahwa 60 persen remaja putri mengalami gatal pada vagina saat menstruasi, dan 100 persen dari mereka pernah mengalami keputihan.

Remaja harus memiliki pemahaman tentang manajemen kesehatan menstruasi untuk menjaga kesehatan sistem organ reproduksi dan masalah kesehatan lainnya (M sommer, 2016). Masalah yang dialami remaja pada saat menstruasi sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang tepat pada manajemen kesehatan menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Simanjuntak and Siagian, 2020) bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan cukup dan hal tersebut mempengaruhi penerapan manajemen kesehatan menstruasi. Di sisi lain remaja cenderung malu dan diam ketika tidak mengetahui tentang manajemen kesehatan menstruasi dan menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan dan tidak menyampaikan keluhannya.

Dampak yang dapat terjadi pada remaja jika tidak memiliki pengetahuan manajemen kesehatan menstruasi yang baik adalah kesalahan dalam penerapan perilaku *personal hygiene*. Masalah yang akan muncul antara lain adalah rasa gatal pada saat menstruasi, keputihan, munculnya jamur pada kulit di sekitar area genetalia, dan infeksi saluran reproduksi (Sukmawati *et al.*, 2022). Hal ini bisa terjadi karena pada saat menstruasi area genetalia akan lebih lembab dan dapat menimbulkan gangguan pada organ reproduksi yang berkelanjutan sehingga menghambat proses kehamilan yang akan datang (agustin dwi astuti, 2023). Dalam penjelasan ini dapat menegaskan bahwa pengetahuan dan sikap yang baik mengenai *personal hygiene* selama menstruasi sangat berpengaruh dalam mencegah infeksi saluran reproduksi dan gangguan reproduksi lainnya.

Upaya pemerintah dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* yang benar adalah dengan memberikan pelayanan posyandu remaja, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di setiap sekolah. Pemerintah berupaya mengajarkan pentingnya kebersihan diri dan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Hal ini juga harus didukung dengan pendekatan yang lebih interaktif dan inovatif seperti *booklet*, penggunaan media digital, dan lain-lain sebagai fasilitas yang diberikan untuk memberikan informasi kepada remaja terkait *personal hygiene* selama menstruasi (Adhyatma, 2023).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di MTs Nurul Huda Raji, dari keterangan pihak kesiswaan menyampaikan bahwa siswi di sekolah MTs Nurul Huda Raji belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* selama menstruasi, dan seringkali

ditemukan siswi mengalami “bocor” di sekolah saat menstruasi dan beberapa siswi pernah izin sakit saat menstruasi. Dan hasil dari wawancara kepada siswi MTs menyampaikan bahwa beberapa siswi pernah izin sakit pada saat menstruasi dan siswi belum mengetahui personal hygiene saat menstruasi dan memiliki keluhan gatal pada saat menstruasi serta keputihan pasca menstruasi, hal ini disebabkan karena personal hygiene yang kurang baik yang diterapkan selama menstruasi. Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan, peneliti akan melakukan observasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi MTs Nurul Huda Raji terhadap personal hygiene selama menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Manajemen Kesehatan Menstruasi di MTs Nurul Huda Raji Demak?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap Remaja Putri Terhadap Manajemen Kesehatan Menstruasi Di MTs Nurul Huda Raji Demak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Di MTs Nurul Huda Raji Demak.
- b. Mendeskripsikan sikap remaja putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Di MTs Nurul Huda Raji Demak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah wawasan dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap *personal hygiene* selama menstruasi. Hasilnya diharapkan dapat menambah referensi bagi penelitian selanjutnya terkait edukasi kebersihan menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja:

Meningkatkan pengetahuan dan bersikap positif terhadap *personal hygiene* selama menstruasi.

b. Bagi MTs Nurul Huda Raji

Sebagai sumber informasi untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi dan *personal hygiene* selama menstruasi kepada siswi sekolah MTs Nurul Huda Raji Demak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar dalam melakukan penelitian lanjutan dalam bidang Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan dan sikap Remaja Putri Terhadap *Personal Hygiene* Selama Menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

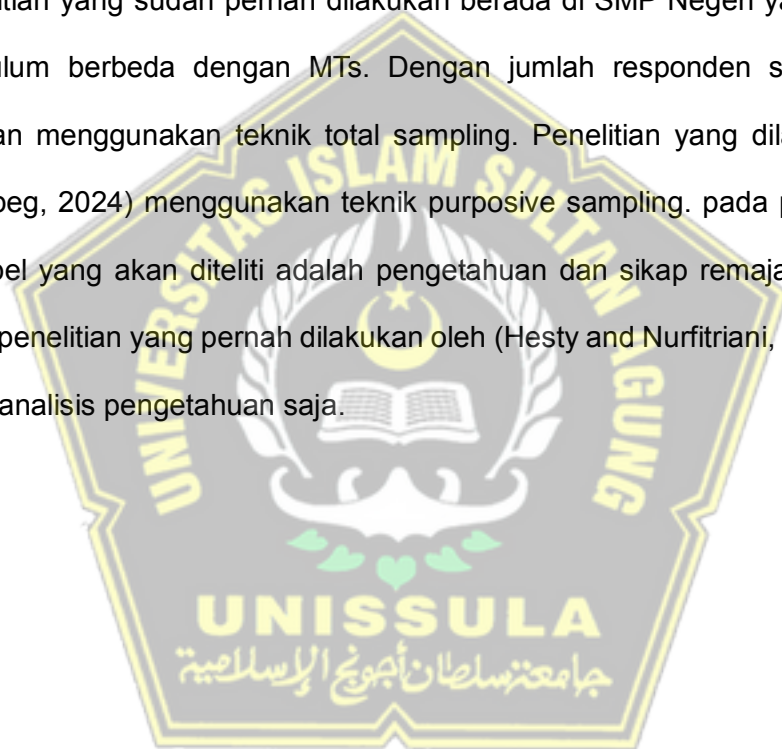
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul	Peneliti & Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri terhadap <i>Personal Hygiene</i> pada saat Menstruasi di SMP Negeri 3 Parongpong Kab. Bandung Barat.	Jane Mona Lisa Simanjuntak, Nurhayati Siagian (2020)	Metode penelitian deskriptif kuantitatif, dan metode purposive sampling dalam pengambilan sampel. Jumlah sampel sebanyak 35 siswi.	hasil penelitian tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Dawuan paling banyak terdapat pada kategori cukup sebanyak 18 responden (51,4%)	Menggunakan penelitian deskriptif.	Lokasi penelitian yang pernah dilakukan di SMP Negeri 3 Parongpong Kab. Bandung Barat dan penelitian yang akan dilakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak. Teknik pengambilan sampel pada penelitian yang sudah dilakukan menggunakan purposive sampling dan jumlah responden sebanyak 35 siswi.
2.	Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas VIII tentang <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi di UPT SMP Negeri Satap 3 Makale Selatan.	Sardillah, Febi, Zadrak Tombeg (2024)	Metode deskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswi.	Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang berpengetahuan baik berjumlah 21 siswi (70,00%), yang berpengetahuan cukup berjumlah 7 siswi (23,33%) dan kurang berjumlah 2 siswi (6,67%).	Metode penelitian deskriptif.	Lokasi penelitian yang pernah dilakukan di SMP Negeri Satap 3 Makale Selatan dan penelitian yang akan dilakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak. dan jumlah responden sebanyak 30 siswi

3.	Gambaran Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 kota Jambi.	Hesty, Nurfitriani (2023)	Metode deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 47 siswi.	Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang berpengetahuan baik berjumlah 21 orang (44.7 %), cukup 24 orang (51.1%), dan kurang 2 orang (4,3%).	Metode penelitian deskriptif	Lokasi penelitian yang sudah pernah dilakukan berada di SMP Negeri 25 Kota Jambi sedangkan penelitian yang akan dilakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak, jumlah sampel pada penelitian yang sudah dilakukan sebanyak 47 siswi dan pada penelitian ini hanya menganalisis Gambaran pengetahuan saja.
----	---	---------------------------	---	--	------------------------------	--



Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu , yaitu lokasi penelitian , karakteristik sekolah dan kurikulum pembelajaran, jumlah responden, teknik sampling, dan variabel yang dianalisis. Pada penelitian ini peneliti akan melakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak yang merupakan madrasah atau sekolah berbasis agama islam sedangkan pada penelitian yang sudah pernah dilakukan berada di SMP Negeri yang memiliki kurikulum berbeda dengan MTs. Dengan jumlah responden sebanyak 50 dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian yang dilakukan oleh (Tombeg, 2024) menggunakan teknik purposive sampling. pada penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah pengetahuan dan sikap remaja sedangkan pada penelitian yang pernah dilakukan oleh (Hesty and Nurfitriani, 2023) hanya menganalisis pengetahuan saja.



BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja menurut World Health Organization (WHO), adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun (World Health Organization, 2018). Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibanding masa sebelumnya yakni saat menjadi kanak-kanak. Pada masa ini juga merupakan masa pubertas yakni masa dimana terjadi perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal (M, Ali & M, 2011).

b. Pembagian Masa Remaja

Masa remaja dibagi menjadi tiga :

a) Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua.

b) Masa remaja pertengahan (15-18)

Pada masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri

sendiri (*self-directed*). Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai.

c) Masa remaja akhir (19-22)

Persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini, remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*.

c. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja antara lain adalah :

- a) Adanya peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang biasa disebut dengan *masa storm and stress*.
- b) Adanya perubahan fisik yang cepat dan diikuti dengan kematangan seksualitas.
- c) Adanya ketertarikan dengan dirinya sendiri dan hubungan dengan orang lain.
- d) Dapat membedakan antara yang penting dan kurang penting.
- e) Memiliki sikap acuh tak acuh dan tidak menyadari (*ambivalen*) dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Kusnadi, 2017).

d. Perubahan pada masa remaja

a) Perubahan Fisik

tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduksi bertumbuh dengan cepat, baik pada anak laki-laki maupun anak perempuan. Dalam

perkembangan seksualitas remaja, perkembangannya ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan sekunder (Bawono, 2023) :

1) Seks Primer

Kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium (indung telur) secara cepat. Ovarium menghasilkan ovum (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder. Pada masa inilah (11-15 tahun) untuk pertama kalinya remaja perempuan mengalami menarche (menstruasi pertama). Peristiwa menarche ini diikuti oleh menstruasi yang terjadi dalam interval yang tidak beraturan. Untuk jangka waktu 6 bulan sampai 1 tahun atau lebih, ovulasi mungkin tidak selalu terjadi

2) seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder adalah ciri-ciri jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Pada perempuan dapat diketahui dari rambut kemaluan dan pinggul melebar. Sementara pada laki-laki, selain rambut kemaluan, bagian bahu melebar. Pertumbuhan rambut pada perempuan terbatas di kepala, ketiak dan alat kemaluan, sedangkan pada laki-laki masih mengalami pertumbuhan rambut di tempat lain, yaitu kening, janggut, kaki, tangan, dan dada.

b) Perubahan Emosional

Terjadinya perubahan dalam aspek emosionalitas pada remaja salah satunya terjadi sebagai akibat perubahan fisik dan hormonal. Ini semua menuntut kemampuan pengendalian dan pengaturan baru atas perilakunya. Pada masa ini remaja cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka, bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri. Kemarahan biasanya terjadi dan cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan ingin selalu menang sendiri, mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara objektif.

c) perubahan kognitif

Perubahan kognitif yaitu perubahan dalam kemampuan berfikir. Dalam tahapan ini bermula pada umur 11 atau 12 tahun, kemampuan-kemampuan berpikir yang baru ini memungkinkan individu untuk berpikir secara abstrak dan hipotesis, yang pada gilirannya kemudian memberikan peluang bagi individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal. Pada masa ini remaja sudah melihat kedepan, ke hal-hal yang mungkin termasuk mengerti keterbatasannya dalam memahami realita, remaja mampu berfikir abstrak, kemampuan ini berdampak dan dapat diaplikasikan dalam proses penalaran yang berfikir logis.

2. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) menebal dan akan luruh (Ummah, 2019).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi pada wanita tidak selalu sama, pada umumnya siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda. Normalnya siklus menstruasi adalah berlangsung selama 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi dapat dikatakan tidak normal jika kurang dari 21 hari dan lebih dari 41 hari. Siklus menstruasi dihitung sejak pertama kali darah keluar atau datangnya menstruasi sampai datangnya periode menstruasi berikutnya (Ummah, 2019).

c. Fase menstruasi

Fase pada siklus menstruasi ada 4 yaitu :

a) Fase menstruasi

Dimulai dari endometrium yang luruh dari dinding uterus disertai perdarahan, biasanya berlangsung 3-6 hari. Pada fase ini kadar estrogen, progesteron, dan LH (Lutenizing Hormon) rendah, sementara FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat.

b) Fase proliferasi

Terjadi pertumbuhan cepat endometrium dari hari ke-5 hingga hari ke-14. Endometrium menebal 8-10 kali lipat, dipicu oleh peningkatan hormon esterogen dari folikel ovarium.

c) Fase sekresi/luteal

Berlangsung dari ovulasi hingga 3 hari sebelum menstruasi. Endometrium matang sempurna, kaya darah dan sekresi. Hormon reproduksi (FSH,LH, esterogen,progesteron) meningkat, menyebabkan gejala PMS.

d. Fase iskemi/premenstrual

Jika tidak ada perubahan, korpus luteum menyusut, hormon esterogen dan progesteron menurun drastis, suplai darah ke endometrium terhenti, lapisan endometrium mati dan luruh, memulai menstruasi (Ummah, 2019).

3. Personal Hygiene Menstruasi

a. Pengertian Personal Hygiene selama Menstruasi

Personal hygiene menstruasi adalah upaya menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi atau selama menstruasi untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (sinaga ernawati, 2019). Hal ini berhubungan dengan Kesehatan reproduksi Wanita yang harus dirawat serta dijaga untuk menunjang kehidupan kedepannya.

b. Tahapan Personal Hygiene selama menstruasi

Tahapan *personal hygiene* selama menstruasi menurut (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019) merupakan kegiatan mengola menstruasi secara bersih dan sehat yaitu dengan cara:

- a) Memakai pembalut saat menstruasi untuk menampung darah yang keluar dari vagina.
- b) Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam sekali dan bisa juga lebih sering jika darah yang keluar banyak.
- c) Pergantian pembalut pada remaja yang sekolah, bisa dilakukan setiap mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah adanya infeksi pada saluran reproduksi dan iritasi kulit.
- d) Lakukan cuci tangan sebelum dan sesudah ganti pembalut
- e) Jika menggunakan pembalut kemasan (sekali pakai) → saat ganti pembalut, pembalut yang sudah menyerap darah harus dicuci bersih dengan dialiri air, lalu dibuang dalam kantong plastik sebelum memasukkan kedalam tong sampah. Jangan membuang pembalut di jamban/kloset karena dapat menyumbat.
- f) Jika menggunakan pembalut yang berbahan kain yang bisa dipakai ulang → cuci pembalut sampai bersih lalu keringkan dan bisa dipakai Kembali.
- g) Hindari penggunaan bahan yang dapat menyebabkan infeksi seperti : koran, tisu, dan kain kotor.

c. Tujuan Personal Hygiene selama menstruasi

Berikut ini adalah tujuan dari dilakukannya personal hygiene selama menstruasi :

- a) Memelihara kebersihan dan Kesehatan diri.
- b) Meningkatkan derajat Kesehatan dalam aspek fisik dan psikis.
- c) Menjaga Kesehatan reproduksi.

- d) Membangun kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan untuk menjadi aset jangka Panjang.
- e) Meminimalisir terjadinya masalah Kesehatan reproduksi (Rizky Fadilasani, Hariadji Sugito and Purnamasari, 2023).

d. Dampak Personal Hygiene yang buruk

Kurangnya menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi dapat menyebabkan beberapa hal yaitu (Natalia, 2023):

a) Demam

Demam pada saat menstruasi menjadi patologis jika suhu tubuh >39 derajat celcius, dan tidak turun selama sehari-hari. Kurangnya personal hygiene pada saat menstruasi akan mengakibatkan terjadinya infeksi bakteri, dengan begitu tubuh secara otomatis akan melawan bakteri tersebut sehingga terjadi peningkatan pada suhu tubuh.

b) Radang pada permukaan vagina

Radang pada permukaan vagina terjadi karena adanya pertumbuhan bakteri berlebih pada area vagina yang memicu terjadinya infeksi dan peradangan, yang ditandai dengan bau tidak sedap dan rasa gatal hingga kemerahan.

c) Gatal-gatal pada kulit vagina

Gatal pada kulit vagina disebabkan karena adanya infeksi jamur.

d) Keputihan

Keputihan bisa menjadi tidak normal jika cairan berwarna kuning, kehijauan, dan putih pekat, serta menyebabkan rasa gatal di bagian vagina dan bibir luar vagina.

4. Pengetahuan Personal Hygiene selama Menstruasi

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman (Notoatmodjo, 2019). Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain. Pengetahuan diawali dari rasa ingin tahu yang ada dalam diri manusia. Pengetahuan selama ini diperoleh dari proses bertanya dan selalu di tujukan untuk menemukan kebenaran. Di dalam filsafat ilmu, pengetahuan itu disebut pengetahuan yang benar jika telah memenuhi beberapa kriteria kebenaran (Ridwan, Syukri and Badarussyamsi, 2021).

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu) (Notoatmodjo, 2019)

1) Faktor internal

a) Umur

Usia seseorang dihitung sejak lahir hingga waktu tertentu dan berpengaruh terhadap tingkat kematangan berpikir serta pemahaman. Semakin bertambah usia, pola pikir dan kemampuan kognitif meningkat, sehingga individu lebih mudah menyerap informasi dan meningkatkan pengetahuannya.

b) Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan memiliki otak yang berbeda, laki-laki cenderung memiliki otak lebih besar dibandingkan perempuan dan hal ini berkaitan dengan kecerdasan. Perbedaan struktur ini menjadikan laki-laki lebih logis dan cenderung mengabaikan emosi, sementara perempuan lebih komunikatif serta mempertimbangkan aspek emosional dalam pengambilan keputusan (Notoatmodjo, 2019).

2) Faktor eksternal

Menurut (Aji, Nugroho and Rahardjo, 2023) berikut adalah faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan :

a) Pendidikan

Pendidikan berperan dalam hal membentuk pola pikir seseorang, membuatnya lebih terbiasa berpikir logis dalam menyelesaikan masalah. Semakin tinggi tingkat Pendidikan, semakin mudah seseorang dalam menerima dan memahami informasi baru.

b) Pekerjaan

Pekerjaan memberikan pengalaman yang beragam dalam memperoleh informasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, maupun tidak langsung. Jenis pekerjaan tertentu dapat memperluas wawasan seseorang, sementara pekerjaan lainnya bisa membatasi akses terhadap informasi (Notoatmodjo, 2019).

c) Pengalaman

Pengalaman di masa lalu menjadi sumber pembelajaran yang berharga dalam menyelesaikan masalah. Semakin luas pula wawasan dan pengetahuannya. Misalnya, remaja yang pernah melakukan perawatan karena gangguan sistem reproduksi akan cenderung lebih paham tentang personal hygiene selama menstruasi dibandingkan remaja yang belum pernah.

d) Sumber informasi

Akses terhadap berbagai sumber informasi, terutama dengan perkembangan teknologi, memudahkan individu memperoleh pengetahuan baru. Semakin banyak sumber yang diakses, semakin luas juga wawasan seseorang (Irwan, 2017).

e) Minat

Minat terhadap suatu bidang mendorong seseorang untuk mencari dan mendalami informasi terkait, sehingga menambah wawasan dan keterampilan di bidang tersebut.

f) Lingkungan

Lingkungan sekitar mempengaruhi perilaku dan pola pikir seseorang. Jika suatu wilayah memiliki budaya menjaga

kebersihan, individu didalamnya cenderung mengadopsi kebiasaan tersebut.

g) Sosial Budaya

Sistem sosial dan budaya mempengaruhi keterbukaan seseorang. Jika suatu wilayah memiliki budaya menjaga kebersihan, individu di dalamnya cenderung mengadopsi kebiasaan tersebut (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019).

c. Tingkatan pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2019) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*Comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari (Irwan, 2017).

3) Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi real (sebenarnya). Aplikasi

disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya (Aji, Nugroho and Rahardjo, 2023).

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. (Wijayanti, Purwati and Retnaningsih, 2024).

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau angket yang sesuai dengan kriteria penelitian dan tingkat pemahaman responden (Notoatmodjo, 2019). Metode pengukuran pengetahuan yang akan digunakan yaitu objektif : pilihan ganda, benar/salah, atau menjodohkan jawaban.

Menurut (Arikunto, 2013) Pengetahuan dibedakan menjadi dua kategori yaitu baik dan kurang. Dinyatakan baik jika seseorang dapat menjawab dengan benar 76-100 dari jumlah pertanyaan, dinyatakan kurang baik apabila mampu menjawab dengan benar < 76 dari jumlah pertanyaan.

5. Sikap *Personal Hygiene* Menstruasi

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan suatu keadaan jiwa dan keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek melalui sebuah pengalaman. Sikap diartikan sebagai respon yang hanya timbul ketika seseorang dihadapkan dengan stimulus. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun tidak mendukung maupun memihak pada objek tertentu (Notoatmodjo, 2019).

b. Pengertian Sikap *personal hygiene* menstruasi

Sikap *personal hygiene* menstruasi adalah Tindakan menjaga kebersihan atau perawatan organ intim dan sekitarnya saat menstruasi yang di latar belakang dengan kejadian menstruasi yang merupakan

darah kotor yang berpotensi terhadap timbulnya infeksi dan gangguan lainnya pada organ reproduksi (Purnama, 2021).

c. Faktor yang mempengaruhi sikap *Personal Hygiene*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap *personal hygiene* yang ditulis oleh (Syukaisih et al., 2022):

a) Citra tubuh atau *body image*

Citra tubuh merupakan konsep seseorang tentang penampilan fisiknya. Gambaran individu terhadap dirinya dapat mempengaruhi *personal hygiene*, misalnya karena adanya perubahan fisik pada dirinya, maka ia tidak peduli terhadap kebersihan diri.

b) Status sosial ekonomi

Status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik *hygiene* perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* seseorang yang rendah pula.

c) Pengetahuan

Pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktik *hygiene* seseorang. Namun, hal ini saja tidak cukup karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan *hygiene* tersebut.

d) Motivasi

Suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi terdiri dari 2 unsur yaitu motivasi intrinsik, motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar.

e) Praktik sosial

Pada anak-anak yang selalu dimanja dalam kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola personal hygiene.

f) Kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan pasien dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan hygiene. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktek perawatan diri yang berbeda.

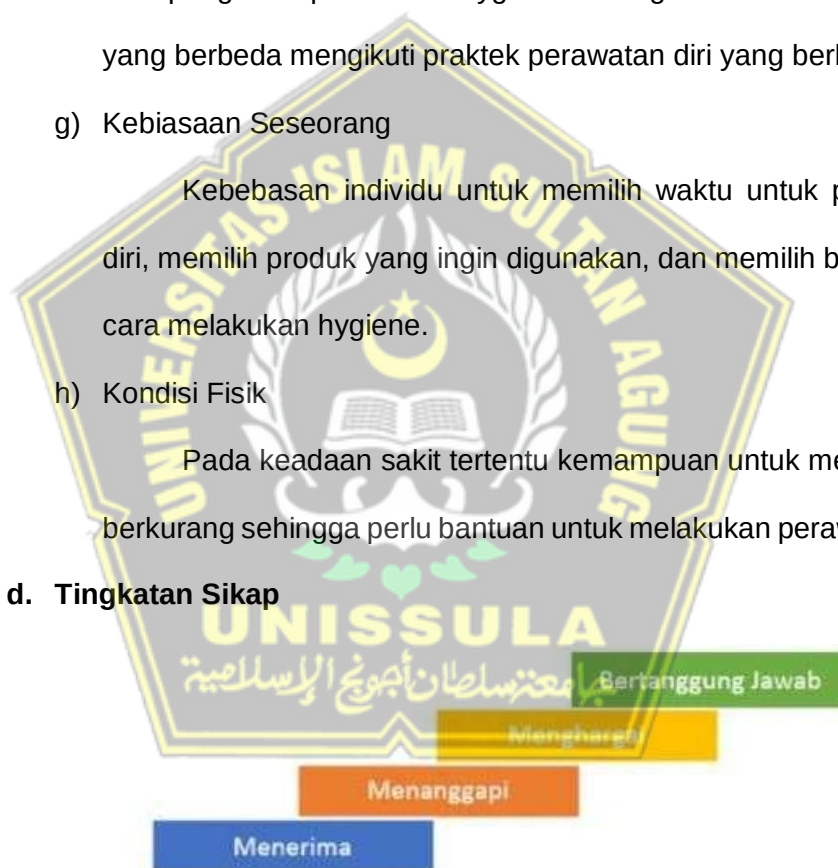
g) Kebiasaan Seseorang

Kebebasan individu untuk memilih waktu untuk perawatan diri, memilih produk yang ingin digunakan, dan memilih bagaimana cara melakukan hygiene.

h) Kondisi Fisik

Pada keadaan sakit tertentu kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga perlu bantuan untuk melakukan perawatan diri.

d. Tingkatan Sikap



Gambar 2. 1 tingkatan sikap

(Notoatmodjo, 2019)

1) Menerima

Menerima, diartikan bahwa seseorang mau dan memiliki keinginan untuk menerima stimulus yang diberikan.

2) Menanggapi

Seseorang mampu memberikan jawaban atau tanggapan pada obyek yang sedang dihadapi.

3) Menghargai

Mampu memberikan nilai positif pada objek dengan bentuk tindakan atau pemikiran tentang suatu masalah.

4) Bertanggung Jawab

Mampu mengambil risiko dengan perbedaan tindakan maupun pemikiran (Notoatmodjo, 2019).

e. Pengukuran Sikap

cara pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan cara menanyakan pertanyaab atau pendapat responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dpata dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis yang kemudian ditanyakan pendapat responden. menurut (Arikunto, 2013) skor dalam pengukuran sikap dikelompokkan dalam dua kategori :

1. Pernyataan Positif : Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 5, Setuju (S) mendapatkan skor 4, Kurang Setuju (TS) mendapatkan skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapatkan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan skor 1.
2. Pernyataan Negatif : Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1, Setuju (S) mendapat skor 2, Kurang Setuju (KS) mendapat skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 4, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 5.

Berdasarkan konsep dasar skala likert oleh Rensis Likert, rata-rata interpretasi sikap dapat dibagi menjadi beberapa kategori:

Tabel 2. 1 Interpretasi sikap

Rentang Skor	Interpretasi Sikap
< 61	Negatif
61-100	Positif

Rentang skor minimum dan maksimum dapat dihitung dengan cara berikut :

Pernyataan positif 15 butir → skor minimum : $15 \times 1 = 15$ dan skor maksimum : $15 \times 5 = 75$.

Pernyataan negatif 5 butir → skor minimum: $5 \times 1 = 5$ dan skor maksimum: $5 \times 5 = 25$.

Rentang skor minimum : $15 + 5 = 20$ dan skor maksimum: $75 + 25 = 100$.

Kesimpulan :

- Rata-rata teoretisnya adalah 3 per item pertanyaan.
- Jika skor rata-rata > 3 , maka sikap masuk dalam kategori positif.
- Jika skor rata-rata < 3 , maka sikap masuk dalam kategori negative.
- Jika rata-rata 3, maka sikap masuk dalam kategori netral.

Teoritis diambil dari angka 3 yang diambil dari tengahan angka dalam skala likert yang berjumlah 5, nilai dalam setiap respon adalah 1-5 yaitu :

Tabel 2. 2 Nilai skala likert

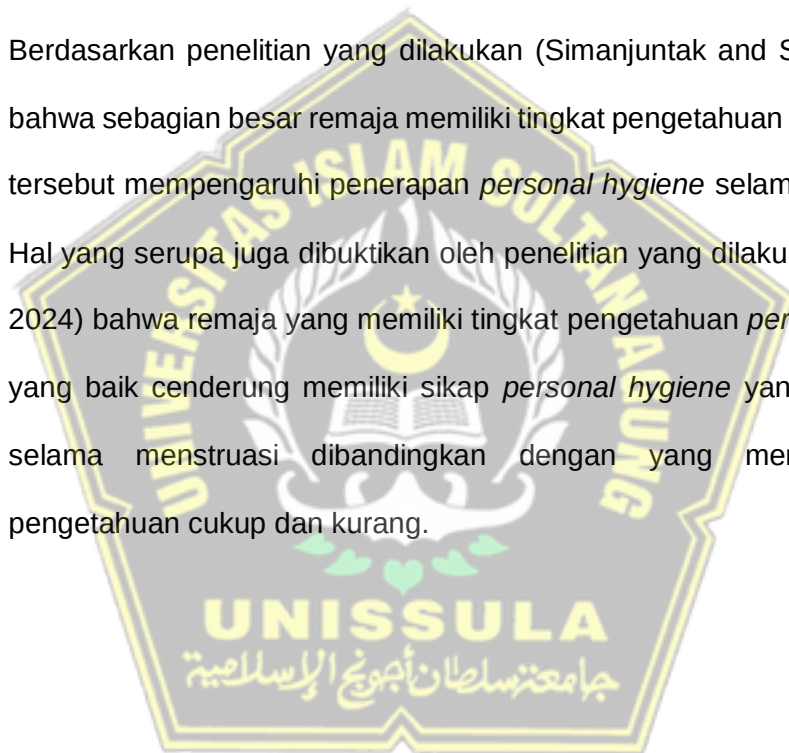
Kategori Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Skor terendah tiap pernyataan adalah 1 dan skor tertinggi adalah

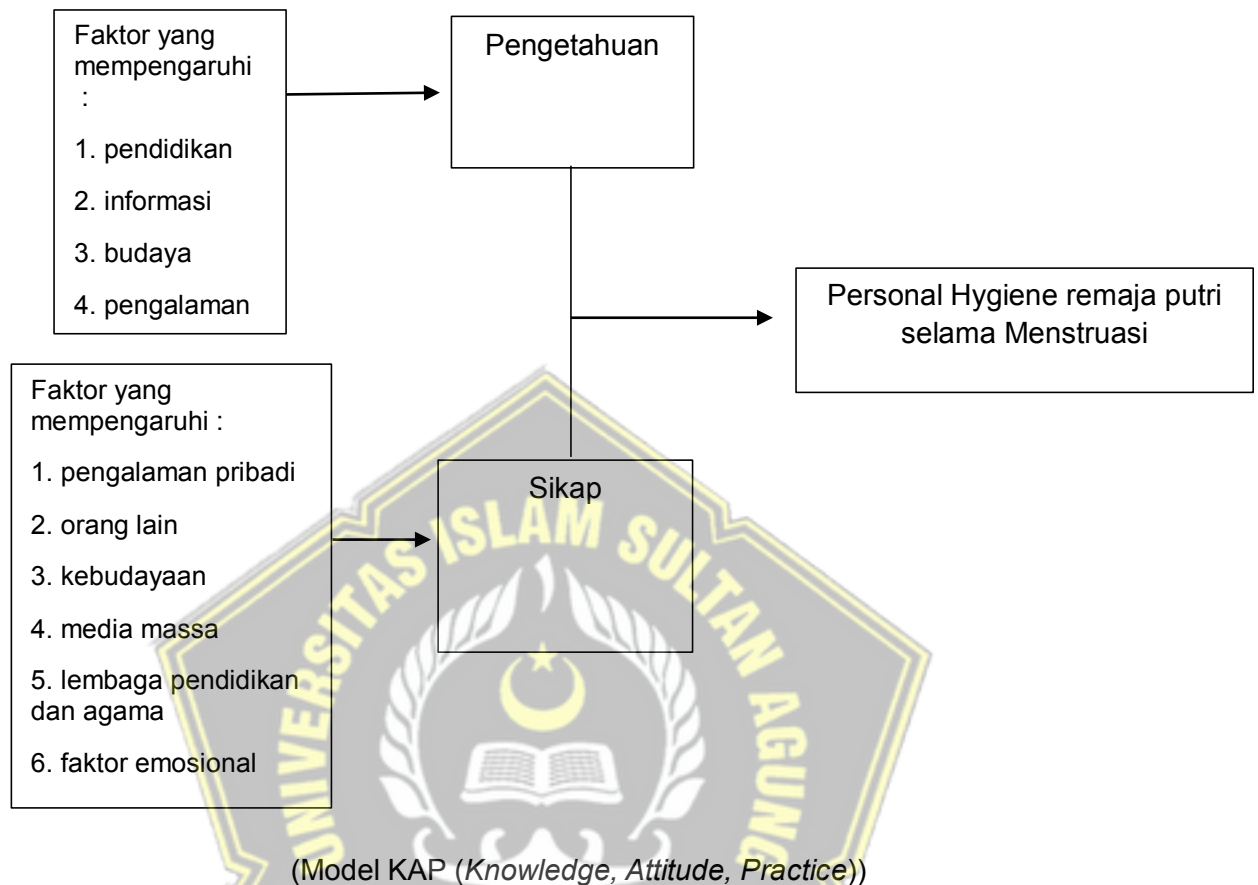
5. Angka 3 menunjukkan titik netral dalam skala likert (Arikunto, 2013).

6. Gambaran pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene selama menstruasi

Penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan pada keaslian penelitian sudah membuktikan bahwa terdapat keterkaitan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dalam hal personal hygiene selama menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Simanjuntak and Siagian, 2020) bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan cukup dan hal tersebut mempengaruhi penerapan *personal hygiene* selama menstruasi. Hal yang serupa juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan (Tombeg, 2024) bahwa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan *personal hygiene* yang baik cenderung memiliki sikap *personal hygiene* yang lebih positif selama menstruasi dibandingkan dengan yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang.

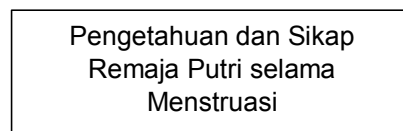


B. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

C. Kerangka konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu analisis yang digunakan untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang data yang telah dikumpulkan (Aziza, 2023). Cross sectional adalah studi observasional yang menganalisis data dari suatu populasi pada satu titik waktu (Adiputra *et al.*, 2021). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan memberikan gambaran mengenai pengetahuan dan sikap remaja terhadap personal hygiene selama menstruasi, data dikumpulkan pada satu waktu tanpa perlakuan atau intervensi terhadap variabel penelitian.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus studi, dimana ukuran populasi ini dapat ditentukan dan individu dalam populasi diidentifikasi melalui surat, yang memungkinkan peneliti untuk mengakses responden yang potensial (Sugiyono, 2024). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi MTs Nurul Huda Raji yang sudah mengalami Menstruasi, dengan total sebanyak 50 siswi.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah populasi yang dipilih melalui proses pemilihan partisipan (Sugiyono, 2024). Populasi dan

sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi MTs Nurul Huda Raji yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 50 siswi.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling diartikan sebagai metode untuk memperoleh sampel yang digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2024). Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dan semua responden memenuhi kriteria inklusi pada penelitian. Menurut (Sugiyono, 2024) total sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan melibatkan seluruh siswi MTs Nurul Raji yang berjumlah 50 responden.

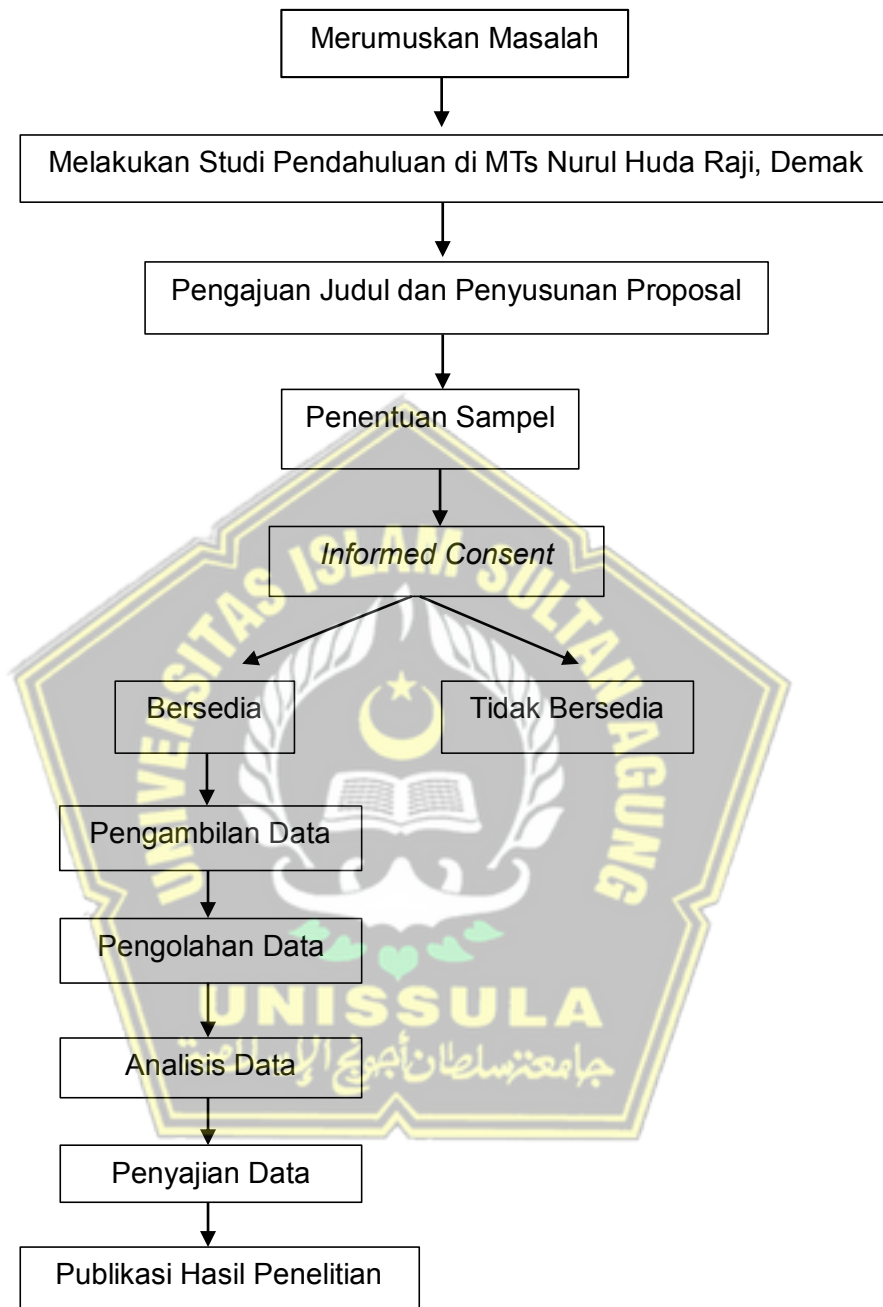
C. Waktu dan Tempat

1. Waktu

Waktu penelitian merupakan batas waktu dimana pengambilan data diambil (Sugiyono, 2024). Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 dengan tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan intervensi, dan pengumpulan data.

2. Tempat

Penelitian ini dilakukan di MTs Nurul Huda Raji, Demak. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil survei pendahuluan yang menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan personal hygiene pada siswi selama menstruasi.

D. Prosedur Penelitian**Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian**

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2024). Dalam penelitian deskriptif, variabel yang diteliti biasanya satu atau lebih, tetapi tanpa mempermasalahkan hubungan antar variabel, dan hanya memberikan gambaran atau fenomena apa adanya (Sugiyono, 2024). variabel pada penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap remaja terhadap *personal hygiene* selama menstruasi, yang memberikan gambaran terkait pengetahuan dan sikap remaja terhadap *personal hygiene* selama menstruasi.

F. Definisi Operasional Penelitian

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No.	Variabel Independen	Definisi Operasional	Jenis Data	Cara Ukur	Hasil ukurswaa	Skala
1.	Pengetahuan	Semua hal yang diketahui oleh remaja putri tentang <i>personal hygiene</i> selama menstruasi.	Primer	Kuesioner	Kurang : <76 Baik : 76-100 (Arikunto, 2013).	Ordinal
2.	Sikap	Pandangan atau penilaian remaja putri tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi.	Primer	Kuesioner	Negatif : < 61 Positif : 61-100 (Arikunto, 2013).	Ordinal

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti secara akurat sehingga harus menggunakan skala (Sugiyono, 2016). Instrumen disebut juga sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan

data dalam suatu penelitian yang berasal dari tahapan bentuk konsep konstruk, dan variabel sesuai dengan kajian teori yang mendalam. Lembar kuesioner ini terdiri pertanyaan pengetahuan, sikap, dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner sebagai berikut:

1. Kuesioner

a. Kuesioner Pengetahuan:

Berisi 20 pertanyaan tentang pengetahuan personal hygiene selama menstruasi yang akan digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene selama menstruasi. Jawaban dinilai dengan skor “1” untuk jawaban benar dan “0” untuk jawaban salah. Untuk pernyataan positif, responden mendapat nilai “1” jika memilih “benar” dan nilai “0” jika menjawab “salah”. Dan untuk pernyataan negatif, responden mendapat nilai “0” jika memilih “benar” dan mendapat nilai “1” jika memilih “salah”.

Tabel 3. 2 Tabel kisi-kisi kuesioner pengetahuan

No.	Aspek yang diuji	Indikator	Pertanyaan yang relevan	Jenis pertanyaan	
				Positif	Negatif
1.	Pemahaman tentang kebersihan menstruasi	Pengertian personal hygiene	1,2,3	1,2,3	-
2.	Perawatan tubuh selama menstruasi	Tahapan personal hygiene selama menstruasi.	4,5,6,7,8,9,10	4,5,6,7,8,9,10	-
3.	Tujuan personal hygiene	Memahami tujuan personal hygiene selama menstruasi.	11,12,13,14	11,13	12,14

4.	Dampak personal hygiene yang kurang baik	Infeksi, gangguan reproduksi.	15,16,17,18,19,20	15,17,18,20	16,19
----	--	-------------------------------	-------------------	-------------	-------

b. Kuesioner sikap

Berisi 20 pertanyaan tentang sikap personal hygiene selama menstruasi. Jawaban dari pernyataan dinilai dengan skala likert. Pada pernyataan positif, responden mendapat nilai “5” jika memilih “sangat setuju”, nilai “4” jika menjawab “setuju”, “3” jika menjawab “ragu-ragu”, “2” jika menjawab “tidak setuju” dan mendapat nilai “1” jika memilih “sangat tidak setuju”. Untuk pernyataan negatif, responden mendapat nilai “5” jika memilih “sangat tidak setuju”, “4” jika menjawab “tidak setuju”, “3” jika menjawab “ragu-ragu”, “2” jika menjawab “setuju”, dan mendapat nilai “1” jika menjawab “sangat setuju”.

Kuesioner ini memiliki pilihan jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju dan sangat setuju. Kuesioner ini disusun oleh peneliti berdasarkan indikator-indikator sikap yang telah ditetapkan.

Tabel 3. 3 Table kisi kisi kuesioner sikap

No.	Aspek yang diuji	indikator	Pernyataan yang relevan	Jenis pernyataan	
				Positif	Negatif
1.	Kebiasaan menjaga kebersihan selama menstruasi	Penggantian pembalut, pembasuhan area kewanitaan	1,2,3,4,	1,2,	3,4
2.	Pemahaman tentang pentingnya kebersihan dan tahapannya.	Kepercayaan tentang pentingnya personal hygiene dan tahapannya	5,6,7,8,9,10,11,12	5,6,7,8,10,11	9,12

3.	Sikap dari pemahaman tentang pengelolaan dan tujuan menstruasi	Kenyamanan mengganti pembalut, penggunaan pembalut.	13,14,15	13,14,15	-
4.	Sikap yang menjadi faktor yang mempengaruhi personal hygiene.	Sikap atau kebiasaan yang mempengaruhi personal hygiene menstruasi.	16,17	16,17	-
5.	Dampak dan risiko yang terjadi akibat personal hygiene yang tidak benar	Pandangan tentang hubungan kebersihan dan infeksi	18,19,20	19,20	18

H. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah sebuah uji yang dipakai dalam penelitian bertujuan mengetahui seberapa jauh alat ukur/instrumen yang dipakai untuk menilai sebuah variabel (Sugiyono, 2024). Uji validitas telah dilakukan di MTs Asy-Syafi'iyah Lengkong Mulyorejo Demak, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Hasil uji menunjukkan bahwa semua butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel (0,361).

a. Instrumen Pengetahuan

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 20 item pertanyaan pengetahuan, semua item memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,361$, dengan demikian, seluruh item valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

b. Instrumen Sikap

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 20 item pertanyaan sikap, semua item memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0,361, maka, seluruh item valid dan layak digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Reabilitas

Uji Reabilitas merupakan uji yang diberikan pada item alat ukur dengan tujuan mengetahui seberapa jauh hasil data yang sama (Sugiyono, 2024). Uji reabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Hasil menunjukkan bahwa instrumen pengetahuan memiliki nilai $\alpha = 0,925$ (reliabel) dan pada instrumen sikap memiliki nilai $\alpha = 0,934$ (sangat reliabel).

a. Instrumen Pengetahuan

Nilai Cronbach's Alpha = 0,925. Artinya, reliabilitas instrumen pengetahuan termasuk dalam kategori sangat tinggi dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

b. Instrumen Sikap

Nilai Cronbach's Alpha = 0,934. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen sikap memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian

I. Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Menurut (wicaksana and rachman,2018)

1. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (wicaksana and rachman,2018).pada penelitian ini data primer didapatkan melalui pengisian kuesioner melalui google formulir

yang dibagikan setelah penyampaian informasi dan mendapatkan persetujuan melalui informed consent.

2. Data sekunder adalah data yang berupa dokumen, arsip, jurnal, buku, maupun laporan resmi yang relevan dengan penelitian (wicaksana and rachman,2018). Pada penelitian ini data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah meliputi data siswi, serta literatur pendukung dari jurnal dan buku yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan agar tujuan penelitian dapat tercapai (Sugiyono, 2024). Teknik pengumpulan data pada penelitian deskriptif bisa menggunakan kuesioner, wawancara, observasi dan studi dokumentasi (Sugiyono, 2024). Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner yang telah diisi oleh seluruh siswi MTs Nurul Huda Raji.

J. Metode Pengolahan Data

1. Editing

Editing adalah pemeriksaan atau pengecekan kembali data dari kuesioner yang telah dikumpulkan untuk mengetahui dan menilai kesesuaian dan relevansi data yang telah dikumpulkan untuk bisa diproses lebih lanjut (Muh Jasmin, Risnawati, Rahma Sari Siregar, 2023). Pada penelitian ini peneliti memeriksa kembali data dari kuesioner yang diterima dan dikumpulkan dari responden yang sudah masuk untuk memastikan kelengkapan data dan konsistensi jawaban.

2. Coding

Coding ialah tahapan yang dilakukan setelah pengolahan data, kemudian dalam proses ini data diberikan tanda atau kode tertentu terhadap alternatif jawaban sejenis agar dapat mempermudah penulis dalam proses tabulasi data (Avisa Noor Rachmayani, 2015). Pada penelitian ini dilakukan pengkodean atau coding untuk merubah jawaban responden menjadi bentuk angka (kuantitatif) untuk memudahkan proses input data akan dilakukan menggunakan *software* SPSS atau Excel. Kode diberikan pada hasil jawaban setiap pertanyaan responden, pada jawaban yang menunjukkan pengetahuan atau sikap positif diberi kode 2 dan jawaban yang menunjukkan pengetahuan atau sikap negatif diberikan kode angka 1 untuk memudahkan proses input data.

3. Tabulating

Tabulasi data merupakan proses pengolahan data yang dilakukan dengan cara memasukkan data ke dalam tabel (Muh Jasmin, Risnawati, Rahma Sari Siregar, 2023). Data yang sudah dikode ditabulasi menggunakan *software* Microsoft Excel.

K. Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini akan dianalisis menggunakan Analisis Univariat. Analisis ini berfokus pemahaman variabel individual, dengan tujuan menggambarkan karakteristik sampel penelitian (Ph.D. Ummul Aiman *et al.*, 2022). Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran berupa distribusi frekuensi dan presentase pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap manajemen kesehatan menstruasi.

L. Etika Penelitian

Menurut (Miller and Macmillan, 1971) etika penelitian dapat memperhatikan nilai-nilai dasar pada pelaksanaan penelitian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komisi bioetik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor : 268/V/2025/Komisi Bioetik

1. *Respect for persons (other)* yaitu menghormati setiap apapun keputusan responden dalam proses penelitian. sebelum dilakukan penelitian, responden diberikan penjelasan mengenai maksud, tujuan, dan prosedur penelitian. kemudian dilanjutkan informed consent kepada seluruh responden dan seluruh responden bersedia serta setuju untuk mengisi kuesioner yang dibagikan melalui perantara waka kurikulum dan dikirim ke grup whatsapp. peneliti menghormati hak dan privasi responden dan merahasiakan data serta kerahasiaan responden.
2. *Benefience & Non Maleficence* yaitu berbuat baik kepada responden, memberikan manfaat dengan pemberian materi pola asuh dan meminimalkan risiko dalam proses penelitian. penelitian ini dilakukan untuk memberikan manfaat bagi responden yaitu dengan memberikan informasi tentang manajemen kesehatan menstruasi yang benar serta dapat dijadikan pedoman untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan peneliti memastikan bahwa seluruh tahapan dilakukan dengan aman dan minim risiko.
3. Prinsip etika keadilan (*Justice*), prinsip ini menekankan setiap orang layak mendapatkan sesuatu secara adil dalam perlakuan penelitian, semua adil mendapatkan materi secara jelas dan kompensasi. Peneliti harus

memastikan tidak ada diskriminasi atau perlakuan tidak adil terhadap responden berdasarkan latar belakang, status, atau kondisi tertentu. peneliti menjunjung tinggi sikap keadilan dengan memperlakukan responden secara adil dan sama tanpa membedakan dari segi apapun, dengan cara memberikan souvenir yang sama dan memberikan perlakuan yang sama.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs Nurul Huda Raji Demak yaitu salah satu sekolah berbasis madrasah islamiah yang berstatus swasta yang beralamat di Jl. Protokol 2, Desa Raji Kecamatan Demak- Kabupaten Demak, Provinsi Jawa Tengah dengan kode POS 59517. MTs Nurul Huda Raji Demak di dirikan pada tanggal 29 Juni 1996 yang berada dibawah naungan kementrian agama. Kondisi lingkungan sekolah tergolong bersih dan memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) namun, UKS di MTs ini belum memiliki program khusus yang membahas tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi, dan siswi belum pernah mendapatkan informasi apapun terkait manajemen kesehatan menstruasi secara terstruktur. Berdasarkan keterangan dari waka kulikulum, beberapa siswi pernah izin tidak mengikuti kegiatan pembelajaran saat menstruasi dan beberapa siswi memiliki keluhan gatal pada area genetalia saat menstruasi. Pihak MTs menyatakan bahwa PUSKESMAS setempat belum menajdwalkan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja di MTs Nurul Huda Raji. Program pelayanan PUSKESMAS seperti PKPR, KIE, dan POSYANDU remaja belum terlaksana di MTs Nurul Huda Raji.

B. Proses Penelitian

Seluruh siswi MTs Nurul Huda Raji yang berjumlah 50 siswi, dan pada penelitian ini yang menjadi responden adalah seluruh siswi MTs Nurul Huda Raji. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tingkat sikap tentang manajemen kesehatan menstruasi pada siswi di MTs Nurul Huda Raji. Tahap selanjutnya peneliti mengajukan

permohonan layak etik kepada tim review etik Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan telah di setujui dengan No. 268/V/2025/Komisi Bioetik. Kemudian izin etik tersebut disetujui oleh pihak Universitas Islam Sultan Agung dan MTs Nurul Huda Raji Demak. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 di aula MTs Nurul Huda Raji. Pemilihan responden dengan menggunakan metode teknik total sampling yaitu melibatkan seluruh siswi MTs Nurul Huda Raji yang berjumlah 50 siswi untuk menjadi responden. Penelitian ini dilakukan setelah Ujian Akhir Semester selesai, sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah selama penelitian berlangsung.

Proses penelitian dilakukan dengan cara melakukan pengisian kuesioner pada google formulir oleh 50 responden, yang diawali dengan memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan, manfaat serta prosedur penelitian dan cara pengisian kuesioner. Kemudian dilanjutkan pengisian lembar informed consent yang berisi data pribadi (identitas) dan tanda tangan oleh siswi, dimana pengisian ini sebagai bukti bahwa siswi tersebut benar-benar bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Setelah mengisi lembar informed consent, siswi langsung mengisi kuesioner melalui googleform yang sudah dibagikan oleh waka kurikulum untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang manajemen kesehatan menstruasi di MTs Nurul Huda Raji Demak. Setelah pengisian kuesioner peneliti mengecek melalui aplikasi apakah pengisian kuesioner terjawab sesuai jumlah responden atau tidak, dan saat sudah sesuai jumlah responden peneliti membagikan bingkisan berupa snack dan souvenir kenang kenangan berupa handuk kecil, kipas tangan, dan cermin sebagai

ucapan terimakasih kepada responden yang bersedia dan meluangkan waktunya untuk membantu berjalannya penelitian.

Penelitian ini dibantu oleh waka kurikulum dari MTs Nurul Huda Raji yang bertugas melakukan pendokumentasian kegiatan lalu menyebarkan kuesioner kepada responden dan membantu memastikan bahwa semua reaponden sudah mengisi kuesioner yang sudah dibagikan.

Selanjutnya data tersebut diolah menggunakan perangkat lunak untuk mengetahui tingkatan pengetahuan dan sikap pada siswi MTs Nurul Huda Raji.

C. Hasil Penelitian

1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Selama Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak

Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	12	24,0
Baik	38	76,0
Total	50	100,0

Sumber data primer

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 38 remaja putri (76,0%) di Mts Nurul Huda Raji Demak memiliki pengetahuan baik tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi dan 12 responden lainnya (24%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang manajemen kesehatan menstruasi.

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi jawaban pengetahuan remaja putri tentang manajemen kesehatan menstruasi di MTs Nurul Huda Raji

Demak

NO	Item	Jawaban benar		Jawaban salah	
		N	%	N	%
1	Menjaga kebersihan diri selama menstruasi bermanfaat untuk mencegah gangguan reproduksi.	46	94%	4	6%
2	Personal hygiene menstruasi dapat meningkatkan perasaan sejahtera	44	88%	6	12%
3	Kesehatan reproduksi wanita selalu berkaitan dengan personal hygiene menstruasi	45	90%	5	10%
4	Pembalut dapat menampung darah yang keluar dari vagina selama menstruasi	47	94%	3	6%
5	Pembalut harus diganti setiap 4-6 jam sekali	36	72%	14	28%
6	Mengganti pembalut secara rutin dapat membantu mencegah infeksi saluran reproduksi dan iritasi pada kulit.	48	96%	2	4%
7	Pembalut sekali pakai harus dicuci bersih dan dimasukkan kedalam kantong plastic sebelum dibuang	49	98%	1	2%
8	Pembalut dengan bahan kain dapat dipakai ulang setelah dicuci bersih dan dikeringkan	47	94%	3	6%
9	Memasukkan pembalut kedalam kloset dapat menyumbat aliran pembuangan	43	86%	7	14%
10	Mencuci tangan sebelum dan sesudah ganti pembalut harus selalu dilakukan untuk mencegah penyebaran kuman dan bakteri.	49	98%	1	2%
11	Personal hygiene bertujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan fisik dan psikis	45	90%	5	10%
12	Personal hygiene selama menstruasi tidak menjamin Kesehatan tubuh kita*	36	72%	14	28%
13	Kebiasaan personal hygiene yang baik dapat menjadi asset Kesehatan jangka panjang	42	84%	8	16%
14	Personal hygiene selama menstruasi tidak dapat meminimalisir gangguan Kesehatan reproduksi*	22	44%	28	56%
15	Gatal pada vagina adalah tanda awal dari masalah reproduksi.	40	80%	10	20%
16	Bau menyengat pada vagina tidak mempengaruhi kondisi Kesehatan reproduksi*	24	48%	26	52%

17	Kurang menjaga kebersihan diri dapat menyebabkan Infeksi bakteri	48	96%	2	4%
18	Tidak menjaga Kesehatan reproduksi akan menyebabkan infeksi jamur pada vagina.	47	94%	3	6%
19	Keputihan berwarna kuning kehijauan merupakan hal yang wajar dialami setelah menstruasi*	32	64%	18	36%
20	Rasa gatal pada vagina disebabkan karena kondisi vagina yang tidak sehat	42	84%	18	16%

*pernyataan unfaforable

berdasarkan tabel 4.2 dari total 20 item pernyataan pengetahuan, masih banyak pernyataan yang dijawab salah yaitu terdapat pada poin 14 yaitu "Personal hygiene selama menstruasi tidak dapat meminimalisir gangguan reproduksi" sebanyak 56% dan pada poin 16 yaitu "Bau menyengat pada vagina tidak mempengaruhi kondisi kesehatan reproduksi" sebanyak 52% yang masih menjawab salah.

2. Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak.

Tabel 4. 3 Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi Di Mts Nurul Huda Raji Demak

Sikap	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Negatif	2	4,0
Positif	48	96,0
Total	50	100,0

Sumber data primer

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 48 remaja putri (96,0%) di Mts Nurul Huda Raji Demak memiliki sikap positif tentang *Personal Hygiene* Selama Menstruasi dan 4% diantaranya memiliki sikap negatif.

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi sikap remaja putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi di MTs Nurul Huda Raji Demak

NO	Item	SS		S		R		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Saya selalu menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk mencegah penyakit	31	62%	16	32%	1	2%	1	2%	1	2%
2	Saya merasa lebih nyaman ketika saya melakukan personal hygiene yang baik selama menstruasi	17	34%	22	44%	3	6%	6	12%	2	4%
3	Saya tidak peduli apakah kebersihan saat menstruasi berpengaruh pada kesehatan saya*	10	20%	28	56%	3	6%	6	12%	3	6%
4	Menurut saya kesejahteraan hidup tidak ditentukan dengan personal hygiene selama menstruasi*	9	18%	14	28%	13	26%	12	24%	2	4%
5	Saya selalu memakai pembalut saat menstruasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksi.	27	54%	18	36%	1	2%	1	2%	3	6%
6	Saya mengganti pembalut setiap 4-5 jam sekali	8	16%	32	64%	6	12%	4	8%	0	0%
7	Saya terbiasa mengganti pembalut secara rutin, terutama sebelum dan sesudah beraktifitas	17	34%	29	58%	3	6%	1	2%	0	0%
8	Saya sering lupa mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut*	14	28%	22	44%	5	10%	5	10%	4	8%
9	Menurut saya mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut adalah hal yang tidak masalah jika tidak dilakukan*	12	24%	26	52%	2	4%	9	18%	1	2%
10	saya mencuci dan mengeringkan pembalut kain dengan benar sebelum digunakan Kembali	18	36%	24	48%	5	10%	2	4%	1	2%

11	Saya menghindari pembalut dengan bahan yang tidak higienis.	20	40%	21	42%	4	8%	3	6%	2	4%
12	Menurut saya membuang pembalut tidak perlu dicuci karena tidak akan dipakai lagi*	16	32%	22	44%	6	12%	3	6%	3	6%
13	Menurut saya personal hygiene selama menstruasi bertujuan untuk memberikan Kesehatan reproduksi jangka panjang.	18	36%	24	48%	6	12%	2	4%	0	0%
14	Menurut saya cara meminimalisir terjadinya masalah Kesehatan reproduksi adalah dengan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi	27	54%	21	42%	0	0%	2	4%	0	0%
15	Kesehatan reproduksi yang terjaga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikis saya	13	26%	29	58%	6	12%	1	2%	1	2%
16	Menurut saya informasi tentang personal hygiene sangat bermanfaat untuk memulai kehidupan yang sehat	24	48%	23	46%	1	2%	1	2%	1	2%
17	Saya merasa bahwa orang yang mementingkan penampilan cenderung lebih peduli dengan kebersihan diri selama menstruasi	11	22%	22	44%	12	24%	3	6%	2	4%
18	Saya merasa bahwa gatal pada vagina adalah hal yang biasa*	6	12%	16	32%	8	16%	15	30%	5	10%
19	Menurut saya masalah dan gangguan reproduksi ditandai dengan rasa gatal dan kemerahan pada kulit vagina	6	12%	29	58%	9	18%	6	12%	0	0%
20	Menurut saya keputihan tidak berbahaya jika tidak berbau busuk, dan	8	16%	24	48%	8	16%	8	16%	2	4%

berwarna keruh atau
kuning kehijauan

*unfavorable

berdasarkan tabel 4.4, terdapat beberapa item sikap yang memiliki nilai negatif yaitu poin ke 3 (negatif) "Saya tidak peduli apakah kebersihan saat menstruasi berpengaruh pada kesehatan saya" 76% setuju/sangat setuju. Poin 9 (negatif) "Menurut saya mencuci tangan saat menstruasi tidak masalah jika tidak dilakukan" 76% setuju. Poin 12 (negatif) "Menurut saya pembalut tidak perlu dicuci sebelum dibuang" 76% setuju.

D. Pembahasan

1. Pengetahuan Remaja Putri tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian 76% responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik, terutama pada aspek prosedural seperti mengganti pembalut secara rutin, mencuci tangan, dan cara membuang pembalut. Ini bisa jadi disebabkan oleh akses informasi digital sebagian remaja mengakses informasi dari internet atau media sosial, pengalaman pribadi atau teman pengalaman menghadapi masalah selama menstruasi membuat remaja lebih tanggap pada kebersihan. Namun 24% responden memiliki pengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi jawaban responden, Namun demikian, masih ditemukan 24% responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Ketidaktahuan ini terlihat jelas pada item-item yang berkaitan dengan pernyataan negatif (unfavorable), seperti pada pertanyaan mengenai dampak personal hygiene terhadap kesehatan reproduksi, di mana responden banyak yang menjawab salah. Misalnya, 56% responden tidak menyadari bahwa personal hygiene yang baik dapat

meminimalisir gangguan kesehatan reproduksi, dan 52% tidak mengetahui bahwa bau menyengat pada vagina dapat menjadi indikasi gangguan kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka cenderung rendah pada aspek konsekuensi jangka panjang dari kebersihan menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan (Simanjuntak and Siagian, 2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan baik, namun belum merata pada semua aspek. Hal ini juga sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pendidikan, informasi, lingkungan, dan pengalaman. Karena MTs Nurul Huda Raji belum pernah menyelenggarakan pendidikan kesehatan menstruasi secara terstruktur, maka pengetahuan yang diperoleh oleh siswi kemungkinan besar berasal dari sumber informal seperti teman sebaya, media sosial, atau keluarga.

Pengetahuan baik yang dimiliki responden didasari karena pendidikan sekolah berbasis agama yang menanamkan dalil dari hadist yaitu “Annadhofatu minal iman” artinya kebersihan sebagian dari iman, yang menambah pengetahuan remaja terkait kebersihan dan menjadikan responden memiliki pengetahuan baik.

Kurangnya intervensi formal juga dapat menyebabkan pengetahuan yang terbentuk tidak menyeluruh dan bahkan bisa salah kaprah. Misalnya, mitos bahwa keputihan setelah menstruasi adalah hal yang wajar (padahal jika keputihan berwarna kehijauan bisa jadi tanda infeksi), masih diyakini sebagian siswi. Ini menunjukkan perlunya peran

guru, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi berbasis bukti yang benar.

2. Sikap Remaja Putri terhadap Manajemen Kesehatan Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 48% responden memiliki sikap positif yaitu sebanyak 96% dan 4% memiliki sikap negatif. Pada hasil distribusi frekuensi jawaban responden beberapa pernyataan menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan. Responden tahu bagaimana perilaku dalam mengganti pembalut, tetapi belum begitu memahami terkait informasi menyeluruh tentang manajemen kesehatan menstruasi.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi jawaban terdapat beberapa poin yang menunjukkan bahwa 30% responden menunjukkan sikap negatif, yang mencerminkan kurangnya pemahaman atau pengaruh budaya dan rasa malu dalam membicarakan menstruasi. Responden masih memiliki perilaku negatif pada manajemen kesehatan menstruasi, yaitu pada poin ke 3 (negatif) "Saya tidak peduli apakah kebersihan saat menstruasi berpengaruh pada kesehatan saya" 76% setuju/sangat setuju. Poin 9 (negatif) "Menurut saya mencuci tangan saat menstruasi tidak masalah jika tidak dilakukan" 76% setuju. Poin 12 (negatif) "Menurut saya pembalut tidak perlu dicuci sebelum dibuang" 76% setuju. Dalam hasil distribusi frekuensi, terdapat pernyataan yang dijawab dengan ragu-ragu atau tidak setuju oleh responden, terutama pada item yang berkaitan dengan kenyamanan saat mengganti pembalut di sekolah atau sikap terhadap membicarakan kesehatan reproduksi.

Sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, lingkungan sosial, serta nilai budaya yang dianut. Menurut (Notoatmodjo, 2019) sikap terbentuk melalui proses belajar dan pengalaman. Ketika remaja tidak mendapatkan informasi yang tepat atau berada di lingkungan yang menganggap menstruasi sebagai topik yang tabu, maka sikap negatif dapat berkembang.

Hal ini juga selaras dengan penelitian oleh (Tombeg, 2024), yang menyatakan bahwa remaja putri dengan pengetahuan baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap kebersihan menstruasi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Wirasukessa and Sanica, 2023) yang menyatakan bahwa budaya dan lingkungan mempengaruhi sikap remaja dan pada penelitian ini lingkungan sekolah belum mendukung manajemen kesehatan menstruasi dan dibuktikan dengan tidak adanya program terkait manajemen kesehatan menstruasi. Maka, jika pengetahuan kurang, maka kecenderungan sikap juga negatif, meskipun belum tentu secara langsung, karena sikap juga dipengaruhi faktor eksternal seperti tekanan sosial dan kebiasaan keluarga.

Faktor lain yang dapat memengaruhi sikap adalah tidak tersedianya fasilitas yang mendukung praktik personal hygiene di sekolah. Misalnya, jika toilet tidak bersih atau tidak tersedia tempat pembuangan pembalut yang layak, maka meskipun siswa sudah tahu pentingnya mengganti pembalut, mereka akan ragu melakukannya di sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal yaitu, Norma sosial dan budaya karena menstruasi masih dianggap tabu untuk dibahas terbuka, sehingga siswa enggan

berdiskusi atau bertanya, kurangnya edukasi formal karena sekolah tidak memiliki program edukasi rutin tentang manajemen kesehatan menstruasi.

Berdasarkan penelitian (Robinson and Barrington, 2021), mencuci pembalut sekali pakai sebenarnya tidak didorong oleh alasan kesehatan. Pembalut yang telah digunakan sebelumnya sisa darah dibersihkan sebelum dibuang didasari oleh faktor norma budaya dan kepercayaan, seperti takut dengan darah haid terlihat orang lain, takut darah digunakan untuk ilmu hitam dan anggapan bahwa darah haid tergolong najis dan harus dicuci sampai bersih, serta perasaan malu atau takut dipermalukan jika darah terlihat petugas kebersihan atau anggota keluarga lain. Tidak ada rekomendasi ilmiah untuk Mencuci Pembalut Sekali Pakai, Penelitian ini menemukan bahwa di banyak negara (termasuk India, Nepal, Indonesia, dan beberapa negara Afrika), banyak perempuan mencuci bahkan pembalut sekali pakai, yang sebenarnya tidak dirancang untuk dicuci.

Dampak negatif mencuci pembalut yaitu Peningkatan paparan bakteri dan limbah biologis ke tangan atau air, Beban air limbah yang meningkat, terutama di wilayah tanpa pengolahan limbah yang baik, Penggunaan air yang berlebihan, yang menjadi masalah di daerah dengan krisis air. mencuci pembalut Budaya, tabu, rasa malu, ketakutan terhadap darah terlihat. Tidak ada bukti ilmiah yang mendukung mencuci pembalut sebagai tindakan kesehatan. Namun, ini bisa berdampak pada lingkungan peningkatan limbah air, risiko pencemaran, beban sanitasi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Pengetahuan remaja putri di MTs Nurul Huda Raji Demak tentang manajemen kesehatan menstruasi mayoritas dalam kategori baik.
2. Sikap remaja putri di MTs Nurul Huda Raji Demak dalam kategori positif tentang manajemen kesehatan menstruasi.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang manajemen kesehatan menstruasi melalui penerapan perilaku hidup bersih selama menstruasi secara konsisten, seperti mengganti pembalut dengan benar, mencuci tangan sebelum dan sesudahnya, serta menjaga kebersihan area genital. Remaja juga dianjurkan untuk lebih terbuka dalam mencari informasi dan berdiskusi mengenai kesehatan reproduksi, baik melalui guru, tenaga kesehatan, maupun media edukatif yang tersedia.

2. Bagi MTs Nurul Huda Raji

Disarankan untuk menjalin kerja sama dengan Puskesmas setempat dalam menyelenggarakan program kesehatan reproduksi remaja, seperti PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja), penyuluhan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi), UKS terpadu, dan Posyandu Remaja, guna meningkatkan pemahaman dan sikap remaja tentang manajemen kesehatan menstruasi.

3. Peneltiti selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan variabel yang berbeda, seperti praktik atau perilaku, serta menggunakan metode lain seperti intervensi edukatif atau eksperimen, agar hasil penelitian lebih bervariasi dan aplikatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhyatma, A. (2023) 'Personal Hygiene Education As The Application Of Personal Hygiene Behavior In Adolescents Edukasi Personal Hygiene Sebagai Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri Pada Remaja', *Awal Bros Journal Of Community Development Edisi*, 4(1), Pp. 42–49.
- Adiputra, I. M. S. *Et Al.* (2021) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'.
- Agustin Dwi Astuti, E. A. (2023) 'Pengaruh Edukasi Video Tentang Vulva Hygiene Terhadap Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 03 Bringin Semarang'.
- Aji, S. P., Nugroho, F. S. And Rahardjo, B. (2023) *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan Di Masyarakat (Strategi Dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi., Promosi Dan Pendidikan Kesehatan.*
- Arikunto, S. (2013) 'Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik', P. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziza, N. (2023) 'Metodologi Penelitian 1 : Deskriptif Kuantitatif', *Researchgate*, (July), Pp. 166–178.
- Bawono, Y. (2023) *Perkembangan Anak & Remaja.*
- Darsini, Fahrurrozi And Cahyono, E. A. (2019) 'Pengetahuan', *Jurnal Keperawatan*, 12(1), P. 97.
- Hesty, H. And Nurfitriani, N. (2023) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi Di SMP Negeri 25 Kota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), P. 149. Doi: 10.36565/Jab.V12i1.618.
- Irwan (2017) *Etika Dan Perilaku Kesehatan.*
- Kemenkes RI (2020) 'Health Statistics. In Science As Culture', 1(04). Doi: <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>.
- Kemenkes RI (2021) *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah.*
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan (2019) 'Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar', *Who/Unicef*, P. 16.
- Kusnadi, D. (2017) 'Karakteristik Dan Permasalahan Psikologi Remaja', *Google*, P. 1.
- M, Ali & M, A. (2011) 'Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik', *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, P. PT. Bumi Aksara.
- M Sommer, Hirs J.S., C Nathanson, P. R. . (2016) 'Comfortably, Safely And Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management As A Public Health Issue', *American Journal Of Public Health*, 105(7).
- Miller, L. And Macmillan, J. D. (1971) 'Purification And Pattern Of Action Of Pectinesterase From Fusarium Oxysporum F. Sp. Vasinfectum',

- Biochemistry*, 10(4), Pp. 570–576. Doi: 10.1021/Bi00780a005.
- Muh Jasmin, Risnawati, Rahma Sari Siregar, D. (2023) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'.
- Natalia, K. (2023) *Pentingnya Personal Hygiene Selama Menstruasi, Sustainability (Switzerland)*.
- Notoatmodjo, S. (2019) *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Ummul Aiman, Et Al. (2022) *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Purnama, (2021) 'Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 10(1), Pp. 61–66. Doi: 10.47560/Kep.V10i1.264.
- Ridwan, M., Syukri, A. And Badarussyamsi, B. (2021) 'Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya', *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), P. 31. Doi: 10.52626/Jg.V4i1.96.
- Rizky Fadilasani, Hariadji Sugito And Purnamasari, D. (2023) 'Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri', *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), Pp. 16–22. Doi: 10.54832/Wombmidj.V2i1.119.
- Robinson, H. J. And Barrington, D. J. (2021) 'Drivers Of Menstrual Material Disposal And Washing Practices: A Systematic Review', *Plos ONE*, 16(12 December), Pp. 1–20. Doi: 10.1371/Journal.Pone.0260472.
- Simanjuntak, J. M. L. And 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), P. 13. Doi: 10.37771/Nj.Vol4.Iss1.425.
- Sinaga Ernawati, Suprihatin. Et. A. (2019) 'Manajemen Kesehatan Menstruasi', *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), Pp. 1–14.
- Sisy Rizkia, P. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri', *British Medical Journal*, 2(5474), Pp. 1333–1336.
- Soeroso, S. (2019) 'Masalah Kesehatan Remaja', *Sari Pediatri*, 3(3), P. 189. Doi: 10.14238/Sp3.3.2001.189-97.
- Sugiyono, D. (2024) 'Metode Penelitian Kuantitatif : Edisi Ketiga'.
- Sukmawati, I. Et Al. (2022) 'Kesehatan Reproduksi Remaja (Konsep Dasar Dan Modul Pelayanan Bimbingan Dan Konseling)', *Eureka Media Aksara*, P. 1.
- Tareza, I., Nurhanifah, T. And Maharani, K. (2024) 'Pengaruh Vidio Edukasi Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Awal (Early Adolescence) STIKES Telogorejo Semarang , Indonesia', (4).

- Tombeg, Z. (2024) 'Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kelas Viii Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di UPT SMP Negeri Satap 3 Pendahuluan', 2(3), Pp. 73–79.
- Ummah, M. S. (2019) 'Manajemen Kesehatan Menstruasi', *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), Pp. 1–14.
- Widarini, N. P. *Et Al.* (2023) 'The Relationship Between Knowledge And Attitude With Personal Hygiene Behavior Of Menstrual Adolescent Women In Denpasar 2022', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), Pp. 19–28.
- Wijayanti, D., Purwati, A. And Retnaningsih, R. (2024) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA', *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 9(2), Pp. 67–74. Doi: 10.33867/C2byzp04.
- Wirasukessa, K. And Sanica, I. G. (2023) 'Fear Of Missing Out Dan Hedonisme Pada Perilaku Konsumtif Millennials: Peran Mediasi Subjective Norm Dan Attitude', *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 7(1), Pp. 156–175. Doi: 10.31955/Mea.V7i1.2887.
- World Health Organization (2018) *Guidance On Ethical Considerations In Planning And Reviewing Research Studies On Sexual And Reproductive Health In Adolescents*.

