

PERAN BIDAN DALAM EDUKASI PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI PERTAMA DI SDN PASIR GOMBONG 06**Rosi Kurnia Sugiharti¹, Jayanti², Siska Arianti³, Sulastr⁴, Tia Idmar Suhita⁵, Wawang Putri⁶**^{1,2,3,4,5,6}Universitas Medika Suhermanyantiara13@gmail.com**Abstract**

Menarche is an important stage in adolescent girls' development that requires physical and psychological readiness, including the ability to maintain proper personal hygiene to prevent reproductive health problems. Insufficient knowledge regarding menstrual personal hygiene may increase the risk of reproductive tract infections. This community service activity aimed to improve the knowledge of fifth-grade female students regarding personal hygiene during their first menstruation through health education. The activity was conducted on June 2, 2026, at SD Negeri Pasir Gombong 06, North Cikarang, involving 29 fifth-grade female students. The educational program consisted of a pre-test, health education using leaflets, posters, and audiovisual media, interactive discussions, and a post-test to evaluate knowledge improvement. The educational materials covered the definition of menarche, the importance of personal hygiene, proper genital hygiene practices, correct sanitary pad usage, and appropriate underwear selection. The results showed that all participants demonstrated higher post-test scores than pre-test scores, with improvements ranging from 10 to 30 points. No participant experienced a decline in scores, and several participants achieved a perfect score of 100 on the post-test. These findings indicate that the health education intervention was effective in improving adolescent girls' knowledge of personal hygiene during menarche. Similar educational programs should be implemented continuously by involving schools, healthcare professionals, and parents to promote adolescent reproductive health.

Keywords : *personal hygiene, menarche, adolescent girls, health education, menstruation.*

Abstrak

Menstruasi pertama (menarche) merupakan salah satu tahap perkembangan remaja putri yang memerlukan kesiapan fisik dan psikologis, termasuk kemampuan menjaga personal hygiene untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan diri saat menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri kelas V tentang personal hygiene saat menstruasi pertama melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada 2 Juni 2026 di SD Negeri Pasir Gombong 06 Cikarang Utara dengan sasaran 29 siswi kelas V. Metode yang digunakan meliputi pemberian pre-test, penyuluhan menggunakan media leaflet, poster, dan audio visual, diskusi interaktif, serta post-test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan. Materi yang diberikan mencakup pengertian menarche, pentingnya personal hygiene, cara menjaga kebersihan organ genital, penggunaan pembalut yang benar, serta pemilihan pakaian dalam yang sesuai. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test dengan kenaikan skor berkisar antara 10–30 poin. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai, bahkan beberapa peserta mencapai skor maksimal 100 pada post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama. Program edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: personal hygiene, menarche, remaja putri, edukasi kesehatan, menstruasi.

Submitted: 2026-07-02	Revised: 2026-07-10	Accepted: 2026-07-17
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai akibat dari proses pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja

putri adalah menarche atau menstruasi pertama. Menarche merupakan proses fisiologis normal yang menandai mulai berfungsinya organ reproduksi perempuan. Namun demikian, tidak semua remaja putri memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara menjaga kebersihan diri (personal hygiene) selama menstruasi. Kurangnya pemahaman mengenai personal hygiene dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi, seperti pruritus vulvae, infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, serta menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah. (Laswini & Nancy, 2022)

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan karena berkaitan dengan kualitas hidup perempuan di masa mendatang. Di Indonesia, remaja usia 10–19 tahun mencapai sekitar seperlima dari jumlah penduduk sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif, terutama melalui pendidikan kesehatan sejak usia sekolah dasar. Menstruasi pertama sering kali menimbulkan kecemasan karena sebagian remaja belum memperoleh informasi yang benar mengenai perubahan tubuh dan cara menjaga kebersihan organ reproduksi. (Lestari et al., 2024)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang erat dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik cenderung mampu menerapkan perilaku menjaga kebersihan diri secara benar dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah (Rahayu & Lutfiyati, 2022). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi secara signifikan melalui metode penyuluhan yang interaktif dan penggunaan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik peserta (Nurlaeli et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi mengenai personal hygiene perlu diberikan sedini mungkin agar remaja putri mampu mempersiapkan diri menghadapi menstruasi pertama secara sehat dan percaya diri.

Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena mampu menjangkau peserta didik secara langsung. Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam melaksanakan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan reproduksi kepada anak usia sekolah. Peran tersebut meliputi pemberian informasi yang benar mengenai menstruasi, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang tepat, frekuensi penggantian pembalut, pemilihan pakaian dalam yang bersih, serta perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi. Edukasi yang dilakukan secara sistematis diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan sehingga terbentuk perilaku personal hygiene yang baik sejak dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri Pasir Gombang 06 Cikarang Utara pada tanggal 2 Juni 2026 dengan sasaran sebanyak 29 siswi kelas V yang dipersiapkan menghadapi menstruasi pertama. Sasaran dipilih karena sebagian besar siswi berada pada rentang usia menjelang menarche sehingga memerlukan pembekalan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Berdasarkan identifikasi awal sebelum pelaksanaan edukasi, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan peserta mengenai pengertian menstruasi pertama, cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, penggunaan pembalut yang benar, serta perilaku yang perlu diperhatikan selama masa menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi pendidikan kesehatan yang mudah dipahami, menarik, dan sesuai dengan tingkat perkembangan anak sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet, poster, dan audiovisual yang disertai diskusi interaktif. Efektivitas kegiatan dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test, dengan kenaikan skor berkisar antara 10–30 poin. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai, bahkan beberapa peserta memperoleh nilai

sempurna pada post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama.

Temuan ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan remaja putri menghadapi menarche (Aswitami, 2018). Selain meningkatkan pengetahuan, pendidikan kesehatan juga berperan dalam membentuk sikap positif serta mendorong perubahan perilaku menjaga kebersihan diri selama menstruasi sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih terbatasnya pengetahuan remaja putri kelas V mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang sistematis dan mudah dipahami melalui peran aktif bidan sebagai tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri kelas V SD Negeri Pasir Gombang 06 Cikarang Utara mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama sehingga mereka mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan (health education) dengan pendekatan penyuluhan interaktif mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi sebagai upaya promotif dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah 28 siswi kelas V SD Negeri Pasir Gombang 06 Cikarang Utara yang berada pada rentang usia menjelang menarche. Sasaran dipilih karena pada usia tersebut sebagian besar anak mulai memasuki masa pubertas sehingga memerlukan pembekalan mengenai kesehatan reproduksi, khususnya personal hygiene saat menstruasi pertama.

Kegiatan dilaksanakan pada 2 Juni 2026 pukul 10.00 WIB di SD Negeri Pasir Gombang 06 Cikarang Utara. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa, dosen pembimbing, pihak sekolah, serta peserta sebagai sasaran utama program pengabdian.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta persiapan media pembelajaran berupa leaflet, poster, dan media audiovisual sebagai sarana penyampaian materi.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian daftar hadir. Selanjutnya seluruh peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama.

Kegiatan edukasi kemudian dilaksanakan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian menarche (menstruasi pertama).
2. Pengertian personal hygiene.
3. Pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.
4. Cara menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi.
5. Penggunaan pembalut yang benar.
6. Frekuensi penggantian pembalut.
7. Pemilihan pakaian dalam yang bersih dan nyaman.

8. Hal-hal yang perlu diperhatikan selama menstruasi.

Penyampaian materi didukung menggunakan leaflet, poster, dan media audiovisual agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat menyampaikan pertanyaan mengenai materi yang belum dipahami.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan berupa lembar pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Analisis hasil dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test setiap peserta. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan skor pengetahuan setelah memperoleh edukasi.

Materi edukasi disusun berdasarkan konsep personal hygiene pada remaja putri yang akan menghadapi menstruasi pertama. Materi difokuskan pada peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan perilaku hidup bersih selama menstruasi. Media yang digunakan dalam kegiatan meliputi: Leaflet edukasi personal hygiene, Poster edukasi, Media audiovisual, Lembar pre-test dan post-test.

Penggunaan media tersebut bertujuan meningkatkan daya tarik penyampaian materi sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah edukasi. Analisis dilakukan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta sebagai indikator efektivitas kegiatan pengabdian.

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur melalui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Indikator ketercapaian kegiatan meliputi:

1. Seluruh peserta mengikuti kegiatan edukasi hingga selesai.
2. Seluruh peserta mengisi pre-test dan post-test.
3. Terjadi peningkatan nilai post-test dibandingkan nilai pre-test.
4. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai menarche, cara menjaga personal hygiene selama menstruasi, penggunaan pembalut yang benar, serta perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi.

Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test dengan kenaikan skor berkisar antara 10–30 poin. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai, bahkan beberapa peserta memperoleh nilai 100 pada post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama serta mencapai tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi pertama telah dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2026 pukul 10.00 WIB di SD Negeri Pasir Gombang 06 Cikarang Utara dengan sasaran 29 siswi kelas V. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengisian daftar hadir, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama.

Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta didukung media leaflet, poster, dan audiovisual. Materi yang diberikan meliputi pengertian menarche, pentingnya menjaga personal hygiene selama menstruasi, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang benar, frekuensi penggantian pembalut, pemilihan pakaian dalam yang bersih dan nyaman, serta hal-hal yang perlu diperhatikan selama

menstruasi. Setelah seluruh materi disampaikan, kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test. Peningkatan nilai berkisar antara 10–30 poin. Beberapa peserta memperoleh nilai sempurna (100) pada post-test, sedangkan tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu memahami materi yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai target yang telah ditetapkan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan sampai selesai, seluruh peserta mengisi pre-test dan post-test, serta terjadi peningkatan pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Peserta

Kategori Nilai	Pre Test (N,%)	Post Test (N,%)
Tinggi	4 (14,3%)	12 (42,8%)
Sedang	21 (75%)	16 (57,2%)
Rendah	3 (10,7%)	0 (0%)
Total	28 (100%)	28(100%)

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi yang bertujuan menyebarluaskan ilmu pengetahuan kepada masyarakat sehingga mampu memberikan manfaat dalam bentuk peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, maupun peningkatan kualitas hidup. Pada kegiatan ini, edukasi personal hygiene saat menstruasi pertama diberikan kepada siswi kelas V SD Negeri Pasir Gombang 06 sebagai upaya promotif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri menghadapi masa pubertas.

Berdasarkan hasil kegiatan, edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan seluruh peserta. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya nilai post-test dibandingkan pre-test pada seluruh responden dengan kenaikan skor antara 10 hingga 30 poin. Tidak adanya peserta yang mengalami penurunan nilai menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang memadukan ceramah, diskusi interaktif, leaflet, poster, dan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene diharapkan mampu mendorong remaja putri untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi maupun gangguan kesehatan lainnya. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian(Rahayu & Lutfiyati, 2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Demikian pula penelitian (Aswitami, 2018) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi mampu meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Dari sisi perubahan perilaku, kegiatan ini memberikan nilai tambah berupa meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, penggunaan pembalut yang benar, serta kebiasaan mengganti pembalut secara teratur. Meskipun perubahan perilaku belum diukur dalam jangka panjang, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain

memberikan manfaat bagi individu, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi sekolah sebagai institusi pendidikan melalui terselenggaranya program promosi kesehatan reproduksi yang dapat menjadi dasar pelaksanaan kegiatan serupa secara berkelanjutan.

Keunggulan kegiatan ini adalah penggunaan metode edukasi yang interaktif dengan dukungan berbagai media pembelajaran sehingga peserta lebih mudah memahami materi. Selain itu, sasaran kegiatan merupakan siswi kelas V yang berada pada masa menjelang menarche sehingga materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta. Kondisi tersebut mendukung terciptanya suasana belajar yang aktif dan meningkatkan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Adapun keterbatasan kegiatan ini adalah pelaksanaan evaluasi hanya dilakukan melalui pengukuran pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test pada hari yang sama sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan hanya dilaksanakan pada satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi seluruh remaja putri di wilayah yang lebih luas.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki peluang untuk dikembangkan melalui pelaksanaan edukasi secara berkala dengan melibatkan guru, orang tua, bidan, serta puskesmas setempat sebagai mitra dalam pembinaan kesehatan reproduksi remaja. Pengembangan media edukasi berbasis digital maupun pembentukan kader kesehatan remaja di sekolah juga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan keberlanjutan program. Dengan demikian, manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang berupa terbentuknya perilaku personal hygiene yang baik pada remaja putri serta meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah



Gambar 1. Pengisian Pretest oleh Responden



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Pertama



Gambar 3. Pengisian Posttest oleh Responden



Gambar 4. Tim Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 5. Keikutsertaan Responden dalam kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi pertama pada remaja putri kelas V di SD Negeri Pasir Gombang 06 Cikarang Utara telah terlaksana sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta didukung media leaflet, poster, dan audiovisual. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti edukasi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test, dengan kenaikan skor berkisar antara 10–30 poin. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai, bahkan beberapa peserta memperoleh nilai 100 pada post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi pertama.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi serta meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. Kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi sekolah sebagai upaya promotif dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, program edukasi serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua sehingga pengetahuan dan perilaku hidup bersih pada remaja putri dapat terus ditingkatkan

Daftar Pustaka

- Aswitami, N. G. A. P. (2018). Pengaruh pendidikan Kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi menarche pada remaja putri prapubertas di SD Gugus V Mengwi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 101–108.
- Laswini, I. W., & Nency, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Knowledge, Attitudes, and Sources of Information on Personal Hygiene Behavior During Menstruation in Adolescent Girls. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 232–240.
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan personal hygiene terhadap perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840.
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan dan psikologi anak SD kelas atas saat menghadapi menstruasi pertama kali. *Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 54–66.
- Rahayu, A. W. D., & Lutfiyati, A. (2022). Pengetahuan Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), 15–20.