

Hubungan Usia Menarche Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri

Dea Riskha Fitriliana¹, Pedvin Ratna Meikawati²

Email : riskhadea@gmail.com¹, pedvinratna11@gmail.com²

Contact Person : 085747779666

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

ABSTRAK

Menarche didefinisikan sebagai pertama kali menstruasi, yaitu keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran Hubungan Usia *Menarche* dengan Perilaku Remaja Putri di Pondok Pesantren Al- Falah Sofwaniyah Jatirokeh. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi analitik, dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh Tahun 2023. Populasi penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh yaitu pada seluruh remaja yang berjumlah 38 orang. Sampel dari penelitian ini adalah remaja Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh yang sudah *menarche* sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Responden dengan usia *menarche* 11 tahun dan memiliki perilaku tidak baik dalam menghadapi haid adalah sebanyak 2 orang (9%) dan yang memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 22 orang (91%) dari keseluruhan responden. Adapun responden dengan usia *menarche* 12 tahun dan memiliki perilaku baik dalam menghadapi haid yaitu sebanyak 12 orang (50%) dan yang memiliki perilaku tidak baik yaitu sebanyak 2 orang (9%) dari keseluruhan responden. Responden dengan usia *menarche* 13 tahun memiliki perilaku baik dalam menghadapi haid yaitu sebanyak 10 orang (41%). Hasil uji pearson correlation didapatkan nilai $P=0,001 < 0,05$. Terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan perilaku *personal hygiene* remaja. Semakin tua usia *Menarche* seseorang maka dia cenderung memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi haid. Sebaliknya semakin muda usia *Menarche* seseorang maka dia cenderung memiliki perilaku yang tidak baik dalam menghadapi haid.

Kata kunci: Menarche, perilaku dan Remaja

ABSTRACT

Menarche is defined as the first menstruation, namely the discharge of blood from a woman's genitals in the form of the shedding of the inner wall lining of the uterus which contains many blood vessels. The aim of the research was to determine the relationship between the age of menarche and the behavior of young women at the Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School. Method: The research method used is analytical observation, with a cross sectional research design. This research was carried out at the Al - Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School in 2023. The population of this research was located at the Al - Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School, namely all 38 teenagers. The sample from this research was 24 teenagers from the Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School who had reached menarche. The sampling technique uses purposive sampling. Results: that respondents aged 11 years at menarche and who had bad behavior in dealing with menstruation were 2 people (9%) and those who had good behavior were 22 people (91%) of the total respondents. There were 12 respondents (50%) who had menarche aged 12 years and who had good behavior in dealing with menstruation and 2 people (9%) of the total respondents who had bad behavior. Respondents aged 13 years at menarche had good behavior in dealing with menstruation, namely 10 people (41%). The results of the Pearson correlation test obtained a P value = 0.001 < 0.05. Conclusion: There is a relationship between the age of menarche and the personal hygiene behavior of adolescents. The older a person is at menarche, the more likely they are to have good behavior in dealing with menstruation. On the other hand, the younger a person's age at menarche, the more likely they are to have bad behavior when dealing with menstruation.

Key words: Menarche, Behavior and adolescence

PENDAHULUAN

Menstruasi pertama (*menarche*) adalah puncak dari seluruh rangkaian perubahan primer dan sekunder serta tanda kematangan alat reproduksi, yang terjadi pada remaja putri yang merupakan proses beranjak dewasa (Ambali, 2020). Usia menstruasi pertama (*menarche*) bervariasi pada setiap perempuan. Pada umumnya *menarche* terjadi pada usia 11-13 tahun, tetapi sekarang terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* pada usia yang lebih muda sehingga banyak remaja putri yang mengalami *menarche*. Hal tersebut bergantung pada beberapa faktor, seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi (Ambali, 2020).

Perilaku *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan tindakan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang, serta tujuan dilakukannya *personal hygiene* adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan keindahan. (Putri, Romantika, & Thiruddin, 2021).

Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan *personal hygiene*, remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap *personal hygiene*, memungkinkan remaja putri tersebut tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri, salah satu akibat yang ditimbulkan karena *personal hygiene* yang kurang seperti timbulnya infeksi vagina yang dipengaruhi oleh kebersihan. (Astuti, Indrianti, & Herlina, 2022).

World Health Organization berpendapat bahwa kesehatan reproduksi

ialah keadaan fisik, mental sekaligus sosial yang utuh, tidak saja terlepas dari penyakit maupun kecacatan dalam setiap bagian yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi beserta prosesnya. (Sari, Ningsih, & Sayuti, 2020).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah upaya pengelolaan kebersihan diri dan kesehatan pada remaja putri selama menstruasi. Upaya tersebut meliputi upaya menjaga kesehatan dan kebersihan diri, terutama pada organ reproduksi agar terhindar dari perkembangbiakan bakteri dan jamur yang dapat menimbulkan penyakit dalam organ reproduksi jika perilakunya buruk. Beberapa contoh penyakit tersebut diantaranya gatal-gatal, *vaginitis*, *leukorea* (keputihan), *candidiasis* (infeksi jamur), dan penyakit lainnya. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti daya tahan tubuh lemah (20%), kebersihan menstruasi yang buruk (30%), dan pemakaian pembalut yang tidak sehat (50%). Berdasarkan data WHO tahun 2019, terdapat 376,4 juta kasus baru dari penyakit klamidia, gonore, dan trikomoniasis yang terjadi pada penduduk usia 15-49 tahun. (Widarini, Trimaryanthi, & Witari, 2023).

Sebanyak 95% anak perempuan di amerika memiliki ciri-ciri pubertas di atas 12 tahun. Sementara itu di perancis pubertas terjadi pada umur 13 sampai 14 tahun, tetapi di Arab Saudi sudah ada pada usia 11 sampai 12 tahun terjadi lebih awal karena iklim yang panas, dan di Negara dingin Siberia terjadi lebih lambat pada usia 17 sampai 19 tahun. Data *menarche* di Rusia mempunyai rata-rata usia *menarche* yaitu 13 tahun kemudian di Norwegia rata-rata umur *menarche* yaitu 13 tahun. Di India *menarche* terdapat penurunan usia yaitu rata-rata pada usia 11,4 tahun (Widarini, Trimaryanthi, & Witari, 2023).

Di Indonesia, pada tahun 2012 diketahui 29% perempuan mengalami *menarche* pada umur 13 tahun, dijumpai 24% perempuan pada umur *menarche* 14 tahun, dan 23% perempuan baru mendapat haid pertama pada umur 12 tahun, dan 7% pada umur 10-11 tahun. Hanya 0,5%

perempuan remaja yang belum mengalami *menarche*. Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan umur *menarche* mencapai 0,145 tahun perdekade (Rosmiati, 2020). Jumlah penduduk usia remaja perempuan rentan usia 10-24 tahun di Indonesia tahun 2021 adalah 32.467.5 jiwa (Badan Pusat Statistik Indonesia) Jumlah penduduk usia remaja perempuan rentan usia 10 – 24 tahun di Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 adalah 4.089.541 jiwa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi analitik, dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang bertempat di Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh yang berjumlah 38 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *proposive sampling*, dengan syarat wanita usia 13-17 tahun

HASIL PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini adalah usia *menarche* dan perilaku personal hygiene remaja putri di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh.

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia remaja putri di Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh:

Usia	Frekuensi	%
14 Tahun	11	45,8
15 Tahun	13	54,2
Total	24	100

Sumber : Data primer yang diolah

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia sekarang 14 45,8% sampai 15 tahun 54,2% Masa remaja awal adalah masa ketika seorang anak tumbuh berkembang ke tahap menjadi seseorang yang lebih dewasa yang tidak dapat dinilai secara pasti. Masa remaja awal antara umur 12-15 tahun (Sary, 2017).

Tabel 2 Distribusi frekuensi usia *menarche* remaja putri di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh:

Usia	Frekuensi	%
11 Tahun	2	9
12 Tahun	12	50
13 Tahun	10	41
Total	24	100

Sumber : Data Primer yang diolah

(Rormawati, et al.,2023).

Berkenaan dengan permasalahan yang telah dipaparkan, melalui penelitian ini akan diungkap seberapa jauh perilaku remaja putri menangan *Menarche*. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini akan diangkat judul: “Hubungan Usia *Menarche* Dengan Perilaku Remaja Putri Dipondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh Tahun 2023”.

pernah menstruasi, dan bersedia menjadi responden sehingga di dapatkan sampel berjumlah 24 orang.

Tempat penelitian ini di Pondok Pesantren Al – falah Sofwaniyah Jatirokeh tahun 2023. Variabel bebas usia *menarche*, sedangkan variabel terikat perilaku remaja menghadapi haid. Analisis data menggunakan *pearson correlation*. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan secara tatap muka bersama siswa remaja putri di pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menarche* di usia 12 tahun yaitu 12 responden (50%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi perilaku remaja putri di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh

Perilaku	Frekuensi	%
Tidak Baik	2	8,3
Baik	22	91,7
Total	24	100

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku baik dalam menangani *menarche* yaitu 22 responden (91,7%). Proses yang dipelajari remaja putri ketika mengerti dampak baik atau tidak baik suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Yusiana & Saputri, 2016).

Tabel 4 Hubungan Usia *Menarche* Dengan Perilaku Remaja Putri Dipondok Pesantren:

Usia <i>Menarche</i>	Perilaku						P
	Baik		Tidak Baik		Total		
	F	%	F	%	F	%	
11 Tahun	0	0	2	9	2	9	0,001
12 Tahun	12	50	0	0	12	50	
13 Tahun	10	41	0	0	10	41	
Total	22	91	2	9	24	100	

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan data diatas didapatkan hasil sebagai berikut: bahwa responden dengan usia *menarche* 11 tahun dan memiliki perilaku tidak baik dalam menghadapi haid adalah sebanyak 2 orang (9%) dari keseluruhan responden lebih sedikit dibandingkan yang memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 22 orang (91%) dari keseluruhan responden. Adapun responden dengan usia *menarche* 12 tahun dan memiliki perilaku baik dalam menghadapi haid yaitu sebanyak 12 orang (50%) dari keseluruhan responden jauh lebih banyak dibandingkan yang memiliki perilaku tidak baik yaitu sebanyak 2 orang (9%) dari keseluruhan responden. Lebih lanjut responden dengan usia *menarche* 13 tahun memiliki perilaku baik dalam menghadapi haid yaitu sebanyak 10 orang (41%) dari keseluruhan responden. Hasil uji pearson corelation menunjukkan nilai $p=0,001 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan perilaku *personal hygiene* remaja.

PEMBAHASAN

Masa remaja awal adalah masa ketika seorang anak tumbuh dan berkembang ke tahap menjadi seseorang yang dewasa yang tidak dapat dinilai secara pasti. Masa remaja awal adalah rentang umur 12-15 tahun (Sary, 2017).

Menstruasi pertama (*menarche*) adalah puncak dari seluruh serangkaian perubahan primer dan sekunder dengan

tanda kematangan alat reproduksi, yang dialami pada remaja putri dalam proses beranjak dewasa pertama (*menarche*) berbeda pada setiap remaja putri. Pada umumnya *menarche* terjadi rentang usia 12-14 tahun (Ambali, 2020). *Menarche* dini yaitu menstruasi pertama yang dirasakan wanita subur pada usia dibawah 11 tahun. Kondisi *menarche* dini disebabkan produksi

hormone estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya, sehingga menjadikan masalah ini menjadi penting (Trisnadewi, et al., 2022). Sebuah proses yang dipelajari karena remaja putri mampu mengetahui dampak baik atau tidak baik pada perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Yusiana & Saputri, 2016). mempunyai perilaku *personal hygiene* yang baik. Secara biologis, perilaku adalah seperangkat perbuatan atau tindakan perilaku seseorang setiap melakukan respon terhadap sesuatu yang kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini sesuai. Perilaku yang dimiliki manusia pada dasarnya terdiri atas komponen pengetahuan (kognitif), komponen sikap (afektif), dan terakhir komponen ketrampilan (psikomotor). Perilaku manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan bisa digolongkan dalam dua kategori, yaitu perilaku yang terwujud sengaja atau sadar dan perilaku yang disengaja atau tidak disengaja merugikan atau tidak disengaja membawa manfaat untuk kesehatan baik bagi diri individu yang melakukan perilaku tersebut ataupun masyarakat. Sebaliknya ada perilaku yang disengaja atau tidak disengaja merugikan kesehatan baik bagi diri individu yang melakukan maupun masyarakat. Dalam keadaan ini perilaku atau kebiasaan yang buruk dalam memperhatikan kebersihan genitalia eksterna, seperti penggunaan douching, celana dalam ketat dan berbahan nylon, daerah genital yang sering lembab dan tidak bersih akan berdampak pada terjadinya keputihan. (Yusiana & Saputri, 2016).

Hasil uji pearson corelation menunjukkan bahwa nilai $p=0,001 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan perilaku *personal hygiene* remaja. Dengan demikian terdapat kecenderungan yang menyatakan bentuk atau arah hubungan sebagai berikut : Semakin tua usia *Menarche* seseorang maka dia cenderung memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi haid. Sebaliknya semakin muda usia *Menarche* seseorang maka dia cenderung memiliki perilaku yang

tidak baik dalam menghadapi haid. (Oktobriariani, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh didapatkan hasil bahwa frekuensi responden yang perilaku baik lebih banyak di antara responden yang perilaku tidak baik, tetapi lebih banyak responden yang berpengetahuan baik hanya berasal dari usia 12-13 tahun saja jika dibanding dengan responden yang berusia 11 tahun rata-rata memiliki perilaku tidak baik, hal tersebut akan menjadi masalah karena itu artinya remaja usia 11 tahun memiliki perilaku tidak baik mengenai menstruasi atau *menarche*.

Pengetahuan remaja putri yang dinilai baik akan mempengaruhi sikap hingga bentuk perilaku untuk berusaha menjaga kebersihan genitalia. Perilaku memiliki pengertian, yaitu sebuah respons untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Perilaku yang dilakukan terstruktur dibagi menjadi tiga aspek antara lain aspek kognitif atau pengetahuan, aspek afektif atau sikap, dan aspek konatif atau tindakan (Widarini, Trimaryanthi, & Witari, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan teori Septina, Nurohmah & Jannah (2021) Secara umum media informasi formal (puskesmas dan kurikulum sekolah) dan informal (orang-orang di sekitar) belum memberikan informasi menstruasi yang memadai kepada remaja putri. Sementara itu, umumnya remaja putri memiliki pemahaman rendah terhadap konsep maupun praktik menstruasi maka dari itu rendahnya informasi yang diberikan kepada remaja putri membuat paparan informasi yang tepat mengenai menstruasi dan cara membersihkannya.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Anggreani & Fadrijah, 2022). yang mengatakan bahwa menstruasi adalah merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri, serta menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja.

Sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi

memerankan peranan penting, dimulai kebersihan organ intim sampai pola penggantian pembalut pada saat mereka mengalami menstruasi baik di pondok maupun disekolah, hal ini sangat erat kaitannya dengan cara para remaja putri dalam mengatasi masalah pada saat menstruasi (Anggreani, 2022).

Dampak jika tidak bersih dalam penanganan menstruasi. Dampak yang ditimbulkan apabila *personal hygiene* yang kurang diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan. (Septina., et al 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan usia menarche dengan perilaku remaja putri di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah

Jatirokeh dengan mengambil responden 24 remaja dapat disimpulkan : Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren, artikel ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan perilaku kebersihan pribadi selama menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tua usia menarche seseorang, semakin cenderung mereka memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi menstruasi. Meskipun demikian, artikel juga mencatat bahwa ada kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan remaja. Oleh karena itu, artikel ini menekankan pentingnya pendidikan tentang kebersihan pribadi selama menstruasi dan dampak dari menarche dini pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Ambali, D. D. W., Allo, L. B., & Roeng, D. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menstruasi Pertama pada Siswa Kelas V dan VI di SDN 1 Denfina Kab. Toraja Utara Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Fromotif*. <https://journal.stikestanahatoraja.ac.id>

Anggraini, D. F, Hikmawati, N., & Wayuningsih, S. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Siswi Kelas 4, 5, Dan 6 Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3).

Anggreani, N. G., & Fadrijah, R. N. (2022). Perilaku Remaja Putri dalam Menyikapi Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMP Negeri 9 Kota Palu. *Jurnal Doppler*, 6(1)

Astuti A., Indriati G., & Herlina. (2022). Hubungan tingkat Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Saat Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah Dasar. *JOMFKp*,

9(1)

Oktobriani R. R. (2019). Hubungan Usia Menarche (Haid Pertama) dengan Sikap Menghadapi Haid Pada Siswi MTs Negeri Kauman Ponorogo. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1).

Putri, I. I. A., Romantika, I. W., & Tahiruddin (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche di SMP N 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 1(2.)

Rormawati W, Wahyuningsih A, Hartati L, Anggraeni L.A. (2023). Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Menarche di SDN 1 Keprabon Polanharjo Klaten. *Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhamadiyah Klaten*, 13(2).

Sari, P., Ningsih, V. R., Sayuti S. H. S. (2022). (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi pada Saat Menstruasi di MTs N 5 Kerinci. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2). <http://jik.stikesalifah.ac.id>

- Sary, E. N. Y. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (1).
- Septina, Y., Nurohmah, A., Jannah, S. N. N, & Kartikasari, A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Remaja dalam Menghadapi Menarche di Desa Ragawacana Kec. Kramatmulya, Kab. Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*, 01(2).
- Susilowati E. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Purti Siswa Kelas IX Tentang Dysminorhoe di MTs Al – Hikmah Benda, Kab. Brebes. *Jurnal Health Sains*, 2(9)
- Trisnadewi, E., Irlah, R., Putri, E. G., Dasril, O, & Fernando, F. (2022)., Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri di smp negeri 15 padang. *Jurnal Kesehatan Sainitika Meditory*, 5 (2).
- Widarini N. P., Trimaryanthi, N., Witari N. N. D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1). <http://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id>
- Yusiana, M. A., & Sapuri, T. S. M. (2016). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Jurnal STIKes RS Baptis Kediri*, 9(1).