

Pengaruh Vidio Edukasi tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Ima Tareza^{1*}, Tia Nurhanifah², Kristina Maharani³

¹⁻³STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

korespondensi penulis: imatarezaecha@gmail.com*

Abstract. The incidence of reproductive tract infections (RTI) in adolescents around the world ranks between 35% and 42%. According to data from the Indonesian Ministry of Health, as many as 5.2 million adolescents complain of itching in the genital region after menstruation, which is a result of poor personal hygiene during menstruation. This situation exists because the level of knowledge of adolescents is lacking, especially among those who have just experienced menstruation. Adolescents' lack of knowledge about personal hygiene is the leading cause of high cases of reproductive tract infections. This study aimed to determine the effect of educational videos about personal hygiene during menstruation on the level of knowledge in early adolescence. This type of research is a quantitative study with a pre-experimental method and a one-group pre-test-post-test design. The population in this study were early adolescents in class VII at the Al Badriyyah Mranggen Islamic Boarding School who were already menstruating. The sampling technique used total sampling and obtained 47 female students. The instrument used in this research is a questionnaire. Data analysis was carried out in terms of univariate and bivariate analysis (using the McNemar test with a p -value < 0.05). The results of this study showed that educational videos about personal hygiene during menstruation were affected by the level of knowledge in early adolescence, with a p -value of $0.001 < 0.05$.

Keywords: Menstruation, Personal Hygiene, Adolescent Knowledge

Abstrak. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) di dunia pada remaja menempati urutan tertinggi yaitu 35%-42%. Menurut data Kemenkes RI, sebanyak 5,2 juta remaja mengalami keluhan gatal-gatal pada daerah genitalia setelah menstruasi yang disebabkan karena tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena tingkat pengetahuan remaja yang kurang khususnya pada remaja yang baru mengalami menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja terhadap *personal hygiene* menjadi penyebab utama tingginya kasus infeksi saluran reproduksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja awal (*early adolescence*). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *pre eksperimental, one group pre test-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja awal (*early adolescence*) kelas VII di Pesantren Al Badriyyah Mranggen yang sudah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* dan didapatkan jumlah sebesar 47 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (menggunakan uji *Mc Nemar* dengan nilai p -value $< 0,05$). Dari hasil penelitian ini di dapatkan bahwa ada pengaruh vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja awal (*early adolescence*) dengan nilai p -value $0,001 < 0,05$.

Kata kunci: Menstruasi, Personal Hygiene, Pengetahuan Remaja

1. LATAR BELAKANG

Remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan begitu pesat baik itu fisik maupun mental. Menurut WHO (2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, pada usia tersebut masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur setiap bulan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang sehingga remaja putri harus

menjaga *personal hygiene* dengan baik (Diananda, 2018, hlm.117).

Personal hygiene merupakan suatu tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan perorangan baik fisik juga psikis. Kebersihan perorangan berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang agar terhindar dari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Perilaku *hygiene* saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh remaja karena jika tidak dilakukan akan mudah mengalami infeksi saluran reproduksi. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan *pruritis vulvae* yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. *Pruritis vulvae* disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* dan *hygiene* menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku *personal hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Susanti et al., 2020, hlm.167)

Menurut WHO *Regional Office for South East Asia* (2018), *hygiene* individu atau *personal* dan sanitasi berada pada nomor 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomor 8 dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja (Gultom et al, 2021, hlm.2). Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) di dunia pada usia remaja menempati posisi tertinggi yaitu sebesar 35%-42% dan pada usia dewasa muda sebesar 27%-33%. Prevalensi infeksi saluran reproduksi (ISR) pada remaja di dunia antara lain kandidiasis sebesar 25%-50%, *vaginosis bakterial* sebesar 20%- 40% dan trikomoniasis sebesar 5%- 15% (Nisa et al., 2020, hlm.146).

Berdasarkan data dari Kemenkes RI, di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya yaitu *pruritus vulvae* ditandai dengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita (Kemenkes RI, 2016). Di Indonesia, prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Depkes RI, 2014).

Menurut data statistik Indonesia (2018) sebanyak 43,3 juta remaja usia 10-14 tahun mengungkapkan *hygiene* sangat buruk, dimana jumlah penderita infeksi saluran kemih mencapai 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahunnya atau sekitar 180.000 kasus baru pertahun (Alhusna Salsabila et al., 2022, hlm.30). Angka kejadian remaja yang berperilaku *hygiene* sangat buruk dalam merawat kebersihan organ kewanitaan saat menstruasi

masih sangat tinggi, dengan pengetahuan yang baik remaja putri bisa merawat kebersihan organ kewanitaannya dengan baik dan benar. Pengetahuan remaja dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi masih perlu ditingkatkan terutama pada remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah melalui pendidikan kesehatan (Trisetiyaningsih *et al.*, 2020, hlm.11).

Menurut penelitian Anna (2020) di Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang dengan responden berusia 12-18 tahun diketahui praktik *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri masih kurang seperti cara membasuh alat kelamin yang masih salah (50%), penggunaan sabun mandi untuk membersihkan alat kelamin (90%) dan tidak mengeringkan alat kelamin menggunakan handuk khusus/tisu setelah membersihkannya (60%). Enam puluh persen remaja putri pernah mengalami gatal-gatal di daerah kelamin saat menstruasi dan 100% remaja putri pernah mengalami keputihan.

Salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja awal (*early adolescence*) tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah melalui media video/audio visual. Media audio visual/video adalah media yang dapat didengar dan dapat dilihat. Adanya dua unsur tersebut diharapkan siswi mampu menerima, memahami, dan mengingat pesan pada proses pembelajaran. Media audio visual memiliki fungsi yaitu, dapat menarik perhatian dan memusatkan konsentrasi siswa pada materi, tujuan pembelajaran lebih cepat dicapai dengan cara memahami dan mengingat pesan pada video, serta dapat mengatasi siswi yang pasif dengan adanya penggunaan media yang tepat dan bervariasi. Penggunaan media video pada proses pendidikan kesehatan bertujuan agar siswi lebih cepat tangkap dan memahami materi yang disampaikan (Marliani, 2021, hlm.126).

Menurut penelitian Yumaeroh dan Susanti (2019) tingkat pengetahuan remaja putri tentang saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video masuk dalam kategori kurang dan meningkat menjadi kategori baik setelah diberikan pendidikan kesehatan. Menurut penelitian Hermasari (2020) adanya peningkatan pengetahuan remaja dengan menggunakan media video edukasi, remaja juga merasa isi dan video edukasi tersebut bermanfaat bagi mereka dan menarik. Menurut penelitian Dwiningrum dan Risca Fauzia (2022) media video efektif meningkatkan pengetahuan remaja, sehingga pada penelitian terdapat pengaruh edukasi melalui media video terhadap pengetahuan. Media video membuat siswi lebih tertarik dalam menyimak materi karena lebih mudah dipahami.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 februari 2023 di Pondok Pesantren Al Badriyyah Mranggen Demak kota Semarang jumlah remaja putri kelas VII sebanyak 60 remaja dan yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 48 remaja, dari hasil wawancara dengan pengurus pesantren didapatkan hasil bahwa sebelumnya remaja belum pernah mendapatkan edukasi terkait *personal hygiene* saat menstruasi dan beberapa remaja putri pernah mengeluhkan gatal di area kewanitaannya. Untuk wawancara dengan remaja yang ada di Pesantren Al Badriyyah, diketahui bahwa 15 remaja putri usia 12-13 tahun terdapat 11 dari 15 remaja diantaranya mengatakan masih belum mengetahui mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, 12 dari 15 remaja pernah mengalami gatal di area reproduksi saat menstruasi, dan 9 dari 15 remaja tidak mngeringkan alat reproduksi setelah buang air kecil (BAK).

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Vidio Edukasi Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Remaja Awal (*Early Adolescence*)”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif, menggunakan metode pre-ekperimental dalam satu kelompok tanpa kelompok control (*one group pre test – post test design*). Jenis penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* kemudian diobservasi untuk dilihat dampak dan pengaruhnya (Sugiyono dan Puspanthani, 2020, hlm. 133). Penelitian ini melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu diukur tingkat pengetahuan dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada hari yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah remaja awal (*early adolescence*) kelas VII di Pesantren Al Badriyyah Mranggen yang sudah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* dan didapatkan jumlah sebesar 47 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan intevensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (menggunakan uji *Mc Nemar* dengan nilai *p-value* < 0,05).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Variabel	Frekuensi	%
Pretest		
Baik	4	8,5
Tidak baik	43	91,5
Posttest		
Baik	44	93,6
Tidak baik	3	6,4

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi terkait tingkat pengetahuan remaja putri kelas VII di pondok pesantren Al Badriyyah Mranggen bahwa dari 47 responden sebelum diberikan intervensi vidio edukasi mendapatkan hasil pengetahuan baik sebanyak 4 orang (8,5%), tidak baik sebanyak 43 orang (91%). Setelah diberikan intervensi berupa vidio edukasi diperoleh hasil pengetahuan baik sebanyak 44 orang (93%), tidak baik 3 orang (6,4%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yumaeroh dan Susanti (2019), yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi meningkat sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media vidio masuk dalam kategori kurang dan meningkat menjadi kategori baik setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil ini juga dibuktikan oleh Hermasari (2020), yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan remaja dengan menggunakan media vidio edukasi, remaja juga merasa isi dan vidio edukasi bermanfaat bagi mereka dan menarik. Edukasi kesehatan melalui media vidio memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan (Sayuti *et al.*, 2022).

Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung dirinya maupun pengalaman orang lain (Alhusna Salsabila *et al.*, 2022). Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi bisa dipengaruhi oleh media informasi karena pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra pengelihatn, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba (Dwiningrum dan Fauzia, 2022). Vidio termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indra pendengaran sekaligus indra pengelihatn. Sehingga melalui media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang baik untuk tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan fakta dan konsep (Sayuti *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian serta teori dan juga penelitian terkait dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media vidio edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja. Vidio edukasi juga mewakili perolehan informasi dari indra pengelihatan dan pendengaran karena vidio edukasi merupakan media yang dapat didengar dan dilihat sehingga dengan mudah untuk diterima, dipahami, diingat materinya serta dapat mengatasi remaja yang pasif karena penggunaan media yang tepat dan bervariasi. Sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan bisa didapatkan dari berbagai macam sumber antara lain, dari orang tua, guru, media masa, saudara perempuan, teman sebaya dan dari tenaga kesehatan. Terdapat hubungan antara berbagai sumber informasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri. Remaja puteri juga mendapatkan informasi secara teori tentang menstruasi dari guru pengajar di sekolah namun hanya sebatas informasi tentang reproduksi secara fisiologis, definisi menstruasi, lamanya menstruasi sehingga remaja puteri tersebut tidak mendapatkan contoh secara langsung bagaimana cara berperilaku personal hygiene yang benar oleh guru pengajar mereka tetapi remaja puteri mendapatkan contoh perilaku personal hygiene saat menstruasi dari tradisi orang tua bahwa mereka hanya melihat kebiasaan saja dan tidak mendapatkan penjelasan secara langsung dari ibu karena orang tua menganggap personal hygiene saat menstruasi adalah hal yang bersifat privasi (Hesty dan Nurfitriani, 2023). Perubahan pola pikir dapat dimulai melalui pemberian informasi sebanyak-banyaknya, baik melalui proses pendidikan, pembelajaran maupun pengalaman yang efektif.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja awal (*early adolescence*)

Kategori	Pre Test		Post test		P
	f	%	f	%	
Baik	4	8,5%	44	93,6%	0,001
Tidak baik	43	91,5%	3	6,4%	
Total	47	100%	47	100%	

Berdasarkan hasil Uji Mc Nemar pada tabel 2 antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi terjadi peningkatan setelah intervensi, hasil analisis mengungkapkan bahwa vidio edukasi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja (*early adolescence*) dengan bukti hasil nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ sehingga keputusan hipotesis adalah H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiningrum dan Risca Fauzia (2022), yang mendapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media video. Hasil ini juga dibuktikan oleh Sayuti *et al* (2022), yang mendapatkan nilai *p-value*

0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi video.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani dan Riani (2022), yang mendapatkan hasil dengan nilai signifikansi hasil *p-value* 0,001 (< 0,05) sehingga nilai tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat kepatuhan protocol kesehatan 5M setelah diberikan edukasi berbasis video. Berdasarkan hasil penelitian ini juga dapat diketahui ada perubahan tingkat pengetahuan remaja antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi vidio edukasi dengan hasil pengetahuan baik meningkat menjadi 44 orang (93,65).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiningrum dan Risca Fauzia (2022), yang menyatakan bahwa hasil sebelum diberikan intervensi vidio 78 siswi (39,2%) memiliki pengetahuan kurang baik, sedangkan setelah diberikan intervensi vidio tingkat pengetahuan kurang baik menurun menjadi 10 siswi (5%). Kemudian untuk pengetahuan sebelum diberikan intervensi vidio edukasi 121 (60,8%) responden memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 189 (95%) responden memiliki pengetahuan baik.

Hasil ini juga dibuktikan oleh Sayuti *et al* (2022), yang menyatkan bahwa dari 72 responden setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media vidio terdapat 53 (74%) responden yang meningkat pengetahuannya, 11 (15%) responden yang tetap pengetahuannya dan 8 (11%) responden yang menurun pengetahuannya.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani dan Riani (2022), yang menyatakan bahwa hasil distribusi frekuensi skor pretest pada respon sebelum diberikan edukasi berbasis video menunjukkan tingkat kepatuhan 5M kategori rendah yaitu sebanyak 57 orang (96,6%), kemudian kategori tingkat kepatuhan sedang sebanyak 2 orang (3,4%) dan tidak ada responden dalam kategori tingkat kepatuhan tinggi. Namun setelah diberikan vidio edukasi di dapatkan hasil kategori tingkat kepatuhan tinggi sebanyak 34 orang (57,6%), untuk kategori tingkat kepatuhan sedang sebanyak 25 orang (42,4%) dan tidak ada responden dengan kategori tingkat kepatuhan rendah.

Media audio visual/vidio merupakan media yang dapat didengar dan dapat dilihat. Adanya dua unsur tersebut membuat siswi mampu menerima, memahami, dan mengingat pesan pada proses pembelajaran. Media audio visual memiliki fungsi yaitu, dapat menarik perhatian dan memusatkan konsentrasi siswa pada materi, tujuan pembelajaran lebih cepat dicapai dengan cara memahami dan mengingat pesan pada video, serta dapat mengatasi siswi yang pasif dengan adanya penggunaan media yang tepat dan bervariasi. Penggunaan media video pada proses pendidikan kesehatan bertujuan agar siswi lebih cepat tangkap dan

memahami materi yang disampaikan. Video efektif sebagai media edukasi karena video lebih menarik, mudah dipahami dan seseorang akan tertarik untuk melihat serta mendengarkan sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang menjadi lebih baik. Video merupakan alat bantu paling tepat dimana seseorang menggunakan dua indra untuk menyerap informasi sehingga prosentase keberhasilannya mencapai 75% sampai 87% (Marliani, 2021, hlm.126).

Media video merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang mempunyai kelebihan menggabungkan fungsi media audio dan visual sehingga dapat lebih menarik perhatian dan menyajikan informasi lebih menarik. Media video dapat digunakan untuk memberikan edukasi, dimana dapat menggabungkan dua jenis media yang menstimulasi pikiran, perasaan, perhatian, kreativitas dan inovatif serta memberikan pengalaman langsung pada audiens, proses pembelajaran dengan melibatkan lebih dari satu indera akan lebih mudah diterima dan diingat oleh seseorang (Sulistiani dan Riani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian serta teori dan juga penelitian terkait dapat disimpulkan bahwa, pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi bisa diperoleh dari berbagai media salah satunya media vidio edukasi. Vidio edukasi merupakan alat bantu atau media edukasi yang dapat menunjukkan gerakan, pesan-pesan berupa gambar dan suara dengan hasil yang baik dan mudah diterima hal tersebut karena merasa mudah diaplikasikan pada mereka sendiri sehingga dapat menarik perhatian pada remaja dan dapat memberikan hasil bahwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi vidio akan mengalami peningkatan pengetahuan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi didapatkan nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ terdapat perbedaan bermakna. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi vidio edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi, sehingga keputusan hipotesis adalah H_a diterima dan H_0 ditolak.

Diharapkan Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan kepada guru sehingga dapat membimbing para siswi untuk menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dan diharapkan juga untuk remaja putri agar selalu menjaga kebersihan saat menstruasi dan jangan malu bertanya seputar menstruasi kepada orang yang terdekat maupun tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. (2018). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/330577631_Buku_Ajar_Psikologi_Perkembangan_Anak_dan_Remaja
- Alhusna Salsabila, Y., Isfahani, R., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh penggunaan media leaflet dan video terhadap pengetahuan remaja putri tentang vulva hygiene saat menstruasi di SMP Dharma Siswa Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), xx–xx.
- Azmi Fauziah, N., Srisantryorini, T., & Romdhona, N. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan personal hygiene saat menstruasi pada santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 2(1), xx–xx.
- Batubara, K. S. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 2 Batang Angkola Tapanuli Selatan tahun 2017.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1). Retrieved from www.depkes.go.id
- Dwiningrum, Y., & Fauzia, R. F. (2022). Efektivitas video edukasi anemia gizi besi terhadap pengetahuan remaja putri di Bantul. *Jurnal Medika Indonesia*, 1(1), xx–xx.
- Erny, E. S., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 61(2), xx–xx.
- Faj’ri, A. R., Sumirah, & Wada, F. H. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan personal hygiene terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(1). Retrieved from <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkeperawatan>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Jurnal Studi*, 6(1). Retrieved from <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Gultom, R. U., & Manik, R. M. (2021). Adolescents’ knowledge level of personal hygiene when menstrual at private junior high school. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), xx–xx.
- Hermasari, B., Hastami, Y., Nur, M., & Kartikasari, D. (2020). Penggunaan video edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang COVID-19. *Jurnal Semar*, 2(X), xx–xx. Retrieved from <https://jurnal.uns.ac.id/jurnal-semar>