

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA MELALUI VIDEO EDUKASI PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI

Vrensca C. M. Rupilu^{1*}, Ulfa Rahmadani², Fika Daulian³, Aneke Yakob⁴,
Syaharuddin Nur⁵, Faridha Almira⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Indonesia
yrensca Rupilu07@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Kebersihan pribadi saat menstruasi merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam kesehatan reproduksi perempuan. Studi yang dilakukan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 46% siswi memiliki pemahaman yang rendah tentang kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas wawaasan remaja putri tentang pentingnya kebersihan pribadi saat menstruasi. Metode yang digunakan yaitu dengan memanfaatkan video edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan sistem pre-post dan post-test dengan jumlah pertanyaan sebanyak 16 soal untuk menilai pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan. Aktivitas berlangsung sepanjang satu hari dan dihadiri oleh 50 siswi. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diperoleh nilai p-value 0,004<0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan video untuk memberikan edukasi tentang kebersihan pribadi saat menstruasi secara efektif meningkatkan pengetahuan siswa perempuan.

Kata Kunci: Menstruasi; Personal Hygiene; Remaja.

Abstract: Personal hygiene during menstruation is one aspect that must be considered in women's reproductive health. A study conducted in 2023 showed that 46% of female students had a low understanding of reproductive health. This activity aims to broaden young women's knowledge about the importance of personal hygiene during menstruation. The method used is through educational videos. The evaluation was conducted using a pre-post and post-test system with 16 questions to assess knowledge before and after the education was provided. The activity lasted one day and was attended by 50 female students. Based on the pre-test and post-test results, a p-value of 0.004<0.05 was obtained. These results indicate that the use of videos to provide education on personal hygiene during menstruation effectively improves female students' knowledge.

Keywords: Menstruation; Personal Hygiene; Adolescent.



Article History:

Received: 28-10-2025
Revised : 16-12-2025
Accepted: 20-12-2025
Online : 02-02-2026



This is an open-access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Sekitar 1,3 miliar orang (16%) di dunia adalah remaja yang berumur antara 10 - 19 tahun (WHO, 2024). Jumlah remaja awal (usia 10-14 tahun) mencapai 10.706.100, sedangkan remaja akhir (15-19 tahun) berjumlah 10.766.300 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2025). Masa remaja merupakan fase transisi dari usia kanak-kanak ke usia dewasa yang ditandai adanya pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis, fisik, maupun intelektual (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Secara fisik terjadi perubahan pada remaja Perempuan seperti akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) yang menjadi indikator kematangan seksual (Eny, 2014). Menstruasi merupakan proses keluarnya darah secara rutin setiap bulan yang menandakan bahwa organ reproduksi berfungsi dengan baik. Maka dari itu, remaja putri harus memahami organ reproduksi dan menyadari perubahan yang terjadi agar bisa menghindari faktor risiko yang dapat merusak kesehatan organ reproduksi. Sebanyak 43,3 juta anak remaja berusia 10-14 tahun memiliki kebiasaan higienis yang sangat rendah dan sekitar 5,2% remaja perempuan mengalami masalah setelah menstruasi (Riskesdas, 2018).

Personal hygiene pada saat menstruasi dapat diartikan sebagai semua tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan area genitalia tetap bersih selama menstruasi (Muthoharoh & Widiyawati, 2018). Langkah yang bisa diambil untuk mencegah factor-faktor yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi adalah dengan menerapkan kebersihan pribadi selama menstruasi. Higien pribadi saat menstruasi merupakan peningkatan kesehatan melalui praktik kebersihan yang dilaksanakan selama periode menstruasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan individu serta mencegah infeksi guna mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang berpengaruh pada kehidupan di masa depan (Rosyida, 2019). Sikap dan perilaku remaja pada saat menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti latar belakang sosial budaya, tingkat ekonomi dan keyakinan (Mutairi & Jahan, 2021). Selain faktor sosial budaya, ekonomi dan keyakinan terdapat juga faktor kurangnya tingkat pengetahuan terkait personal hygiene saat menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan seseorang yang dengan tingkat pengetahuan kurang terkait personal hygiene dapat menyebabkan penurunan keseimbangan pH asam pada genitalia yang dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi (Sinaga et al., 2017; Wahyudi & Riastawaty, 2023).

Seharusnya pada saat menstruasi, kebersihan daerah kewanitaannya perlu dijaga. Saat haid, remaja putri perlu menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, khususnya area vagina. Beberapa tindakan kebersihan pribadi yang dapat dilakukan antara lain merawat organ genital tanpa menggunakan antiseptik, mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan area kewanitaannya, mengganti pembalut setiap 4-5 kali atau saat pembalut sudah penuh darah, mengganti pembalut setelah buang air

besar atau buang air kecil, membersihkan vagina dari arah depan ke belakang (anus), mengenakan celana dalam berbahan katun dan mandi dua kali sehari (Darma et al., 2017). Dampak yang sering muncul akibat kurangnya kebersihan saat menstruasi dapat menyebabkan gatal pada vagina, keputihan, serta rasa panas atau nyeri di area perut bawah, yang dapat berdampak negatif pada sistem reproduksi (Natalia, 2019). Penyakit dalam sistem reproduksi dapat dihindari jika perempuan secara rutin merawat kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya agar mikroba tidak gampang berkembang dan menyebabkan infeksi (Rosyida, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami pruritus vulvae sebesar 5,2 juta karena tidak menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi (Michael, 2020). Penelitian lain mengungkapkan bahwa pemahaman remaja perempuan tentang kebersihan pribadi saat menstruasi masih rendah, yaitu 46% dari total skor (Nurhayati, 2023). Pada saat remaja mengalami menarche, hanya 28,4% dari mereka yang memahami tentang kebersihan pribadi selama menstruasi, dan hanya 15,9% remaja yang menggunakan tampon dan cangkir menstruasi (Ali et al., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa masih terdapat remaja yang tidak memahami higiene pribadi saat menstruasi, termasuk cara dan waktu untuk mengganti pembalut. Kurangnya pemahaman tentang kebersihan pribadi disebabkan oleh kurangnya informasi yang akurat dan tepat tentang kebersihan pribadi saat menstruasi, karena topik ini jarang dibahas dan diajarkan secara umum, dianggap sebagai masalah yang privat (Purnama, 2021; Tampubolon et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi bisa berdampak pada perilaku wanita untuk kurang menjaga kebersihan pribadi saat haid, yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi mereka sendiri (Florica, 2022). Perilaku menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi dipengaruhi oleh pemahaman, sikap, pendidikan budaya orang tua, keadaan ekonomi keluarga, usia anak remaja, akses terhadap fasilitas, dan norma budaya yang berhubungan dengan menstruasi (Hamidah et al., 2021; Sabaruddin et al., 2021). Kurangnya informasi dapat memengaruhi sikap dan tingkah laku dalam kehidupan seseorang. Semakin kurangnya pemahaman remaja putri mengenai kebersihan pribadi saat menstruasi, maka semakin rendah pula perilaku positif terkait kebersihan pribadi, begitu pula sebaliknya (Raissy et al., 2022).

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu cara dalam pelaksanaan promosi kesehatan (Ayu, 2020). Penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dapat berpengaruh positif terhadap pengetahuan dan sikap tentang kebersihan diri selama menstruasi (Isniah, 2018). Salah satu metode untuk memperbaiki pemahaman remaja putri adalah dengan pendidikan kesehatan yang memanfaatkan video edukatif. Penggunaan video pembelajaran melalui media video dapat memengaruhi tingkat pemahaman generasi muda (Tareza et al., 2024). Studi lain menunjukkan bahwa

penggunaan video dapat secara efektif meningkatkan pemahaman tentang kebersihan pribadi saat menstruasi (Agustina et al., 2023). Inilah yang mendorong tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian terkait higiene pribadi dengan memanfaatkan video edukasi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan wawasan remaja putri tentang kebersihan diri dengan video edukatif, khususnya untuk siswi SMP.

B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim Dosen dari Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat sebanyak 6 orang. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi tentang personal hygiene dengan menggunakan media video animasi dan melakukan brainstorming. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 15 September 2025 di SMP Advent Doyo Baru Kabupaten Jayapura dan dihadiri oleh 50 siswi (kelas VII-IX). Adapun Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diuraikan sebagai berikut:

1. Pra Kegiatan

Tahap Pra-kegiatan merupakan tahap awal perencanaan kegiatan pengabdian. Pelaksanaan pada tahap ini melibatkan pertemuan dan koordinasi intensif bersama kepala Tata Usaha (TU) SMP Advent Doyo Baru. Fokus utama pertemuan adalah membahas rencana serta menentukan waktu pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Pelaksanaan Kegiatan dibagi menjadi dua sub-tahapan penting, yaitu Persiapan dan Penyampaian Materi. Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan kelancaran kegiatan dan mengukur kondisi awal peserta. Langkah-langkah yang dilakukan dalam persiapan meliputi : Peserta diarahkan untuk melakukan registrasi sebagai bentuk pencatatan kehadiran pada kegiatan pengabdian. Tim pengabdian membagikan kuesioner (pre-test) dan alat tulis kepada seluruh peserta. Kuesioner ini berfungsi sebagai alat evaluasi awal untuk mengukur pengetahuan remaja sebelum pemberian materi. Kemudian tim memberikan arahan mengenai tata cara pengisian kuesioner dan kemudian peserta diberi waktu ± 15 menit untuk mengisi kuesioner. Tahapan berikut yaitu penyampaian materi, pada tahap ini merupakan inti dari pengabdian dengan metode pemutaran video edukasi dengan Langkah-langkah sebagai berikut : panitia menyampaikan tata tertib yang harus dipatuhi oleh semua peserta selama kegiatan berlangsung dan dilanjutkan dengan pemberian materi melalui video edukasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi melalui dua arah yaitu, memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan hal-hal yang menarik yang catat atau ditemukan. Setelah itu presenter memberikan penjelasan tambahan yang relevan dengan materi video.

3. Monitoring dan Evaluasi

Tahap terakhir dalam kegiatan pengabdian ini adalah monitoring dan evaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Pada tahapan ini peserta Kembali diarahkan untuk mengisi kuesioner (post-test) setelah pemberian materi. Setelah peserta selesai mengisi kuesioner kemudian dikumpulkan oleh tim pengabdian dan selanjutnya menutup kegiatan secara resmi dan dilanjutkan dengan istirahat. Evaluasi kegiatan pengabdian ini berfokus pada penilaian hasil pengukuran pre-post oleh tim pengabdian, dengan indikator penilaian peserta dinilai baik jika mencapai atau melebihi 75%.

C.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Kegiatan

Tahap pra kegiatan ini tim pengabdian melakukan koordinasi sebanyak 2 kali dengan pihak sekolah sebelum akhirnya ditetapkan kegiatan akan dilaksanakan pada hari Senin, 15 September 2025.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam 4 tahap. Tahap awal adalah pelaksanaan pre-test (melalui kuesioner yang disebarakan sebelum edukasi), dimulai dengan penjelasan tentang pengisian kuesioner oleh pengabdian dan disediakan waktu sekitar ± 15 menit untuk mengisinya. Tahap kedua merupakan penyampaian edukasi menggunakan media visual melalui infocus. Tahap ketiga adalah diskusi tentang hal-hal menarik yang diperoleh peserta setelah menyaksikan video edukasi. Tahap empat adalah post-test (pengisian kuesioner setelah materi disampaikan) dan waktu sekitar ± 15 menit untuk mengisi, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan edukasi

Informasi dapat disampaikan dengan berbagai cara, khususnya pada masa modern seperti sekarang dimana berbagai media dapat menjadi alat untuk menyalurkan informasi, salah satunya adalah video. Pembelajaran dengan media video merupakan proses yang menyampaikan informasi atau pesan secara audiovisual (Umami et al., 2021). Keunggulan pemanfaatan media

video adalah dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswi dalam belajar karena lebih menarik dibandingkan hanya sekadar ceramah (Suseno et al., 2021).

3. Monitoring dan Evaluasi

Penilaian terhadap pengetahuan peserta tentang materi yang diberikan dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi terhadap pengetahuan peserta dihitung dengan uji T berpasangan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Video Edukasi Tentang Personal Hygiene

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	<i>P-Value</i>
Pre-test	50	5	15	11,08	0,004*
Post test	50	6	15	12,22	

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata sebelum penayangan video edukasi mengenai kebersihan pribadi adalah 11,08, sedangkan setelah penayangan video edukasi, nilai rata-ratanya adalah 12,22. Analisis statistik dengan uji Paired sampel T-test menunjukkan nilai p-value 0,004, yang menunjukkan ada pengaruh dari pendidikan kesehatan menggunakan media video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene. Pendidikan yang disampaikan melalui video berdampak positif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang kebersihan pribadi. Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa penyampaian informasi lewat video edukasi memiliki perbedaan yang sangat penting terhadap pengetahuan dan sikap mengenai kebersihan personal di kalangan remaja putri di SMP (Hayati et al., 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian melalui video edukasi terbukti berhasil dalam meningkatkan pemahaman remaja putri SMP Advent Doyo Baru mengenai kebersihan pribadi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan dengan nilai p-value 0,004. Kegiatan pendidikan harus dilaksanakan secara rutin kepada remaja putri dengan menyajikan materi yang beragam untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan, terutama kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dana yang diberikan dari Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cenderawasih. Tim juga mengungkapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah/Kepala Tata Usaha SMP Advent Doyo Baru Kabupaten Jayapura

yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, A., Nurdini, N., Setianto, B., Syafiuddin, A., & Ibad, M. (2023). Pengembangan Media Edukasi Menggunakan Video Animasi Mengenai Pengetahuan Menstrual Personal Hygiene. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 786–795.
- Ali, S. A., Baloch, M., Riaz, L., Iqbal, A., Riaz, R., Perveen, B., Siddiqui, M., & Ali, A. A. (2020). Perceptions, Practices, and Challenges Regarding Menstrual Hygiene Among Women in Karachi, Pakistan: A Comparison Between General Population and Healthcare Workers. *Cureus*, 12(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.9894>
- Amanda Florica. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Menstrual Hygiene. *Citra Delima Scientific Journal of Citra International Institute*, 6(1), 1–6. <http://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id/index.php/>
- Ayu. (2020). Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMK “X” Tangerang Raya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 87–95.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html>
- Darma, M., Yusran, S., & Fachlevy, A. F. (2017). Hubungan Pengetahuan, Vulva Hygiene, Stres, Dan Pola Makan Dengan Kejadian Infeksi Flour Albus (Keputihan) Pada Remaja Siswi Sma Negeri 6 Kendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).
- Eny, K. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2021). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review Esthi Nur Hamidah* 1, Friska Realita 1, Meilia Rahmawati Kusumaningsih 1 1. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 258–265. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p04>
- Hayati, S., Martilova, D., & Hayati, S. (2022). Efektivitas Video Menstrual Hygiene Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja. *ANJANI Journal: Health Sciences Study*, 2(2), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/13.11114/anjani.1.x.x1-x2>
- Isniah, P. F. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi Aisyiah Boarding School Lawang Kabupaten Malang* [Universitas Negeri Malang]. <https://repository.um.ac.id/99635/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Michael, J. (2020). pengetahuan dan praktik Remaja perempuan Tentang Menstruasi dan Kebersihan Menstruasi m. *BMC Women Kesehatan*, 20, 1–8.
- Mutairi, H. Al, & Jahan, S. (2021). Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *Journal of Family and Primary Care*, 10(4), 1569–1575. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2018). Pengaruh Health Education Terhadap Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Anak SD. *Journal Nurse and Health*, 7(1), 61–70.
- Natalia, K. (2019). Pentingnya Personal Hygiene Selama Menstruasi. In Achmad

- Wahdi (Ed.), (1st ed.). CV Dewa Publishing.
- Nurhayati, E. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 8(1), 91–98. <https://doi.org/10.47007/ijnhs.v8i1.6234>
- Purnama, N. (2021). Pengetahuan dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66.
- Raissy, A. F., Sunirah, & H, W. F. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 478–485. https://www.researchgate.net/publication/359621404_Hubungan_Tingkat_Pengetahuan_Tentang_Personal_Hygiene_Terhadap_Perilaku_Remaja_Putri_Saat_Menstruasi
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar. In *Kementerian Kesehatan*.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan reproduksi Remaja dan Wanita* (1st ed.). PT Pustaka Baru.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(2), 33–42. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/139/99>
- Sinaga, E., Sariabanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. andani, Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Reproduksi* (I). Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suseno, M. R., Fitri, H., B, Y., & Ayu, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 59–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.35890/Jkdh.V10i2.216>
- Tampubolon, L. F., Saragih, I. S., Hutapea, M. M., & Saragih, E. (2023). Correlation Between Personal Hygiene Behavior During Menstruation and The Occurrence of Vulvar Pruritus at SMPN 1 Nassau. *Journal of Nursing Science Update*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2023.011.01.5>
- Tareza, I., Nurhanifah, T., & Maharani, K. (2024). Pengaruh Vidio Edukasi tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Awal (Early Adolescence) STIKES Telogorejo Semarang , Indonesia. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 25–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/quwell.v1i4.915>
- Umami, H., Rahmawati, F., & Maulida, M. N. (2021). Pengaruh Media Video Edukasi Tentang Vulva Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 4(1), 42–50.
- Wahyudi, N., & Riastawaty, D. (2023). Personal Hygiene pada saat Menstruasi. *Cenderabakti*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.55264/cdb.v1i2.xx>
- WHO. (2024). Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global. 1 November 2024. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>