

MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) PADA REMAJA SEBAGAI PENERAPAN PRILAKU MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN

Netty Herawaty Purba¹, Erika Fariningsih², Liana Devi Oktavia³, Murniati Safitri⁴

^{1,2,4}STIKes Awal Bros Batam, Indonesia

³Poltekkes Pangkal pinang, Indonesia

nettyoerba21@gmail.com¹, rika_fn@yahoo.com², devipangkalpinang@gmail.com³, safitrimurniati76@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: *Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM)* adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Akses menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM)* pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online dengan menggunakan aplikasi *zoom*, dan pada kegiatan ini diberikan kuesioner pada pre dan post untuk mengukur pengetahuan remaja tentang *MKM* pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) yang dilakukan tentang *MKM* pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan didapatkan jumlah responden adalah remaja putri yang sudah mendapatkan menstruasi dengan *usia 13-20 tahun sebanyak 32 orang*, dan mayoritas remaja berpendidikan *SMA sebanyak 19 orang (58%)*. Hasil *Pre-test* didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi mayoritas dengan tingkat *pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (70%)* dan setelah penyuluhan lewat presentasi dan video interaktif post-test menunjukkan tingkat pengetahuan mayoritas memiliki tingkat *pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%)*.

Kata Kunci: Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM); Remaja; Lingkungan.

Abstract: *Menstrual Hygiene Management (MHM)* is the management of hygiene and health when women experience menstruation. Women should be able to use sanitary pads, change them frequently during the menstrual period, have access to their disposal, and have access to toilets, soap and water to clean themselves in comfortable conditions with privacy maintained. The aim of this activity is to provide health education about *MHM* for Adolescents as the Application of Behavior Maintaining Personal and Environmental Hygiene. activities carried out with online media with the *zoom* application, and we're given a questionnaire to pre and post to measure adolescent knowledge about *MHM*. The results of was found that 32 respondents were young women who had menstruated with the age of 13-20 years, and the majority of adolescents had high school education as many as 19 people (58%). The results of the pre-test found that the level of knowledge of young women about *MHM* was mostly 22 people (70%) and after counseling through post-test presentations and interactive videos showed that the majority level of knowledge had a good knowledge level of 25 people (78, 5%).

Keywords: *Menstrual Hygiene Management (MHM); Adolescents; Environment.*



Article History:

Received: 15-02-2021

Revised : 22-03-2021

Accepted: 23-03-2021

Online : 22-04-2021



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

A. LATAR BELAKANG

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan 'Remaja' sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan 'Remaja' sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Di Negara Asia Tenggara terdapat jumlah remaja sekitar 360 juta atau sekitar 20% dari jumlah populasi penduduk yang ada. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis, semua terjadi pada waktu yang sama. Selain peluang untuk berkembang, transisi ini menimbulkan risiko bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Bertentangan dengan anggapan umum bahwa ini adalah kelompok usia kesehatan, remaja memang memiliki beberapa masalah kesehatan masyarakat (Nishida, Borghi, & Branca 2017).

Menarche adalah istilah yang digunakan pada waktu pertama kali anak perempuan mengalami menstruasi. Biasanya anak perempuan mengalaminya pada masa pubertas atau masa remaja, umumnya antara umur 10 sampai 15 tahun. Seluruh proses dari matangnya sel telur hingga luruhnya sel telur ketika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan) akan berulang setiap bulan. Saat menstruasi datang tiap bulan secara teratur, ini disebut siklus menstruasi. Biasanya menstruasi akan berlangsung selama 2-7 hari. Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun setiap perempuan dapat mengalami siklus menstruasi bervariasi setiap 21-35 hari (House, Mahon & Cavil 2012).

Fisiologi menstruasi terbagi menjadi stadium menstruasi, stadium proliferasi, stadium sekresi, dan stadium premenstruasi. Pada stadium premenstruasi terjadi vasokonstriksi, yang menyebabkan pembuluh darah itu berleleksi dan akhirnya pecah. Hal tersebut menyebabkan pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Jika ISR tidak ditangani dengan tepat dampak yang akan timbul antara lain radang panggul, infertilitas, kehamilan diluar kandungan, keguguran, melahirkan muda (*prematum*), lahir mati, kelainan bawaan (kongenital), dan kematian (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Sahin, 2015).

Kebutuhan kebersihan menstruasi tidak hanya spesifik dan mendesak wanita dan anak perempuan di usia reproduksi tetapi juga membutuhkan

akses ke pengelolaan periode menstruasi yang sama, hak kesehatan reproduksi dasar. Dalam keadaan darurat, biasa gaya hidup individu yang terpengaruh berubah dan mereka berubah dihadapkan dengan stres tambahan yang dapat memperburuk keadaan mereka kesejahteraan fisik dan psikologis.

Mengelola menstruasi dengan cara yang bermartabat adalah hak asasi bagi perempuan, baik dewasa maupun anak-anak. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi mereka adalah proses biologis yang normal dan mereka justru baru mengenalnya pada saat menarche alias saat pertama kali seorang anak perempuan mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan (Mason, Nyothach, Alexander, 2013).

Studi yang dilakukan pada SMA dan SMP di Jawa Timur, NTT, Papua, Sulawesi Selatan ditemukan, umumnya siswi menggunakan pembalut yang sama (atau memakai dua pembalut sekaligus) hingga mereka kembali ke rumah atau meninggalkan sekolah untuk mengganti. Satu dari empat perempuan melaporkan permasalahan gatal atau sakit pada daerah kemaluannya dan 9% menyatakan sakit sewaktu buang air kecil ketika haid. Satu dari tujuh perempuan dilaporkan absen (tidak masuk) sekolah satu atau lebih hari selama periode menstruasi (Sumpter & Torondel, 2013).

Praktik yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi menjadi perhatian utama karena memiliki dampak kesehatan; jika diabaikan, ini menyebabkan syok toksik sindroma, infeksi saluran reproduksi. Infeksi saluran reproduksi bawah yang paling umum adalah bakteri vaginosis, kandidiasis vulvo-vaginal, dan *Trichomonas vaginalis*. Walaupun peradangan vagina biasanya tidak ada pada bakteri vaginosis, ini adalah risiko yang paling serius faktor untuk wanita usia reproduksi karena hubungannya dengan hasil kehamilan yang merugikan seperti kelahiran premature (Unemo, Bradshaw, Hocking, de Vries, & Francis 2017).

Pembuangan pembalut bekas pakai secara tepat masih kurang di banyak negara di dunia. Sebagian besar negara telah mengembangkan teknik untuk mengelola feses dan buang air kecil tetapi, karena kurangnya manajemen menstruasi, sebagian besar wanita membuangnya pembalut atau perlengkapan menstruasi lainnya ke dalam padatan rumah tangga limbah atau tempat sampah yang pada akhirnya menjadi bagian dari padatan limbah (Kaur, Kaur & Kaur 2018). Fasilitas toilet di Indonesia sebagian besar tidak memiliki tempat sampah untuk dibuang pembalut dan fasilitas cuci tangan untuk haid wanita untuk menangani kebersihan menstruasi.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online dengan media zoom *cloud meeting*, dan dilakukan dengan beberapa tahapan :

1. Kegiatan awal yaitu penjajakan dengan survey lapangan, dan melakukan koordinasi dengan pihak ketua remaja yang ada di Baloi Harapan RT/RW:01/03 Kelurahan Bengkong Indah Kecamatan Bengkong dan melakukan kontrak kegiatan terkait jadwal dan waktu kegiatan.
2. Tahap *Pre-test* dalam hal ini tim pengabmas memberikan kuesioner kepada responden yang ada berisi 20 kuesioner terkait pengetahuan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan.
3. Penyuluhan dan diskusi, pada tahap penyuluhan kegiatan dilakukan secara daring pada hari Kamis, tanggal 11 Februari 2021 pukul 13.00 wib, diskusi juga dilakukan dengan pemberian informasi melalui video interaktif, dan presentasi materi. Penyuluhan yang berisi tentang pengertian menstruasi, siklus menstruasi, jenis-jenis dan cara pakai pembalut, cara cuci pembalut, gangguan fisik masa menstruasi, mitos-mitos terkait menstruasi, infeksi yang bisa terjadi pada saluran reproduksi.
4. Tahap Evaluasi/ *Post-test*, tahapan ini dilakukan setelah pemberian penyuluhan dan video interaktif yang ada, dalam hal ini responden akan diberikan kuesioner kembali, juga dengan meminta beberapa responden merangkum informasi yang sudah diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pemutaran video edukasi kepada remaja putri tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja. Proses kegiatan ini dilakukan dengan 3 (tiga) tahapan yakni: tahapan pre-test, tahap pemberian penyuluhan dan tahap evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) yang dilakukan di Baloi Harapan RT/RW: 01/03 Kelurahan Bengkong Indah Kecamatan Bengkong tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan pada hari Kamis, tanggal 11 Februari 2021 pukul 13.00 wib didapatkan hasil *pre-tes* didapatkan jumlah responden adalah remaja putri yang sudah mendapatkan menstruasi dengan usia 13-20 tahun sebanyak 32 orang, dan mayoritas remaja berpendidikan SMA sebanyak 19 orang (58%). Hasil pre-test didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan mayoritas dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (70%).

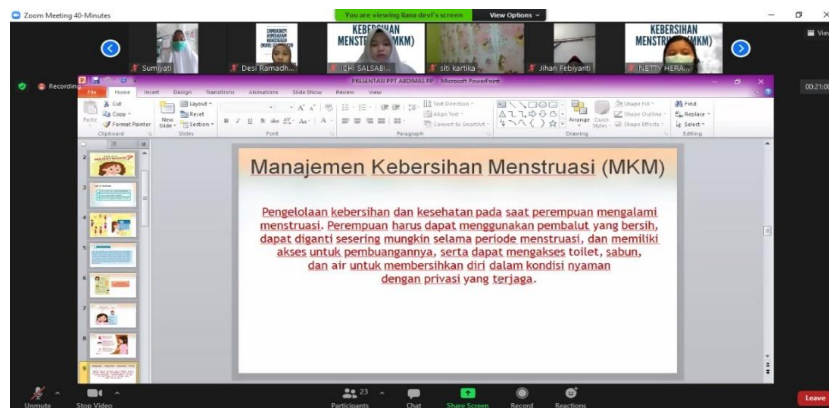
Tahap berikutnya adalah pemberian penyuluhan dan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi. Hasil riset menyatakan sebagian besar di beberapa Negara menyatakan bahwa remaja putri memiliki kesenjangan pengetahuan dan kesalahpahaman tentang menstruasi. Ini membuat mereka tidak siap kapan mereka mencapai menarche sehingga

menyebabkan ketakutan dan kecemasan. Sosok ibu, saudara perempuan lainnya dan teman sebaya perempuan adalah sumber utama informasi dan nasihat mereka saat menstruasi. Namun, sumber informasi yang mereka terima tidak selalu tepat atau kurang memadai dan hanya beberapa remaja memiliki akses ke informasi tambahan dari sumber seperti media massa dan internet (Chandra-Mouli & Patel, 2017).

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 secara terstruktur dibagi menjadi tiga aspek antara lain aspek kognitif atau pengetahuan, aspek afektif atau sikap, dan aspek konatif atau tindakan (Pythagoras, 2018).

Faktor determinan yang dapat menimbulkan sebuah perilaku, yaitu faktor internal dan eksternal. Pertama, faktor internal mencakup banyaknya pengetahuan yang diperoleh, tingkat kecerdasan individu, persepsi yang ada dalam benak setiap manusia, tekanan emosi seseorang, dan motivasi untuk mencapai keinginan tertentu. Kedua, faktor eksternal meliputi lingkungan yang berada di sekitar kita, melingkupi lingkungan fisik maupun non fisik seperti suhu udara setempat, iklim yang sedang terjadi, keadaan dan kondisi sosial ekonomi masyarakat, dan kebudayaan (Rangga & Naomi, 2017).

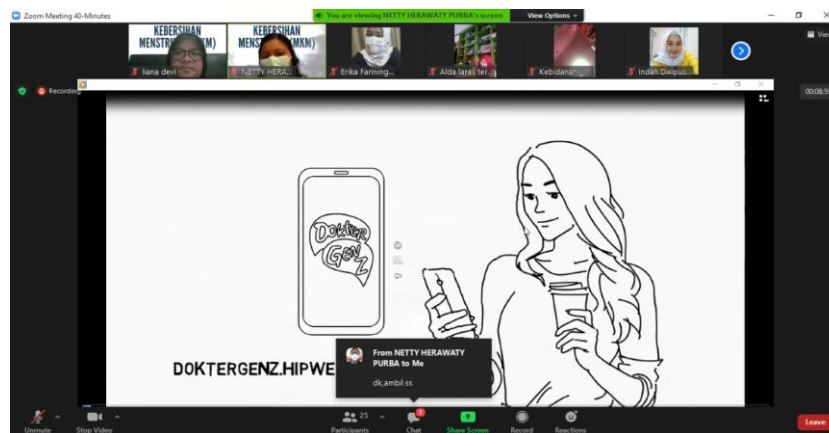
Siklus menstruasi bervariasi pada setiap perempuan dan mungkin lebih atau kurang pada awal menstruasi atau mungkin berubah sepanjang siklus. Warna cairan haid bervariasi antara merah, merah terang, coklat tua sampai hitam. Cairan menstruasi mungkin atau mungkin tidak berbau tidak sedap terutama bila terjadi kontak dengan udara. Siklus menstruasi atau durasi juga berubah sebelum *menopause* atau selama kanker ginekologi. Dalam kondisi ketidakseimbangan hormonal, fibroid, polip, dan endometriosis meningkatkan aliran menstruasi dan kehilangan darah yang berlebihan melalui menstruasi dapat menyebabkan anemia (Kaur, Kaur, & Kaur, 2018).



Gambar 1. Presentasi Materi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja Baloi Harapan RT/RW: 01/03 Kelurahan Bengkong Indah

Praktik kebersihan saat menstruasi dipengaruhi oleh norma budaya, pengaruh orang tua, preferensi pribadi, status ekonomi, dan tekanan sosial ekonomi. Mengacu pada kepercayaan menstruasi kesalahpahaman dan sikap terhadap menstruasi di dalam budaya atau agama tertentu. Keyakinan menstruasi, pengetahuan, dan praktik semuanya terkait dengan kebersihan menstruasi pengelolaan. Pembatasan ini disebabkan oleh persepsi kebanyakan orang menganggap menstruasi karena dianggap kotor dan mencemari (Lahme, Stern, & Cooper, 2018).

Perilaku perempuan tentang pembuangan berbeda saat berada di rumah dan jauh dari rumah. Di rumah, mereka membuang limbahnya dengan cara membungkus dan membuang sampah bersama dengan lainnya sampah domestik. Seperti disebutkan di atas, kebiasaan membuang ganti sesuai tempatnya. Di tempat umum, sebelum memiliki pengetahuan tentang konsekuensi dari pembilasan pembalut, mereka menyiramnya di toilet atau membungkus dan membuangnya di tempat sampah (Kaur, Kaur & Kaur 2018).



Gambar 2. Kegiatan Presentasi Pemutaran Video tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja via zoom

Preferensi bahan pembalut didasarkan tentang pilihan pribadipenerimaan budaya, status ekonomi, dan ketersediaan di pasar lokal. Selain fasilitas sanitasi dasar, seseorang juga harus disediakan sabun dan penyerap menstruasi untuk mengatur kebersihan menstruasi. Itu pilihan penyerap bervariasi di antara perempuan pedesaan dan perkotaan dan perempuan. Saat ini di Indonesia khususnya kota Batam penggunaan pembalut yang paling disukai adalah yang praktis sebagai pembalut komersial yang saat ini banyak dipaparkan di supermarket. Kraft yang diputihkan dengan *klorin atau pulp sulfat* digunakan oleh produsen untuk memproduksi *pulp* halus sebagai penyerap yang digunakan untuk membuat produk saniter sekali pakai. Beberapa produk dibuat bervariasi seperti diberikan aroma khusus tertentu dan khususnya produk yang tersedia di pasaran terbuat dari serat sintesis rayon. Produk penghilang bau ini mengandung bahan kimia seperti organoklorin yang memiliki aktivitas antibakteri (Tundia & Thakrar, 2018).

Pembuangan pembalut bekas pakai secara tepat masih kurang di berbagai negara. Orang yang tinggal di pinggir sungai membuang limbah menstruasi ke saluran air yang mencemari sungai. Pembalut yang terkontaminasi darah adalah tempat berkembang biak kuman dan mikroba patogen. Produk saniter dibasahi dengan darah wanita/ gadis yang terinfeksi mungkin mengandung hepatitis dan Virus HIV yang mempertahankan infektivitasnya di dalam tanah dan hidup sampai enam bulan di tanah. Drainase tersumbat dengan serbet harus dibuka dan dibersihkan secara manual oleh pemeliharaan pekerja dengan tangan kosong tanpa perlindungan yang layak dan alat. Ini membuat pekerja terpapar bahan kimia berbahaya dan patogen. Insinerasi adalah teknik yang lebih baik untuk dibuang Limbah menstruasi tetapi pembalut yang terbakar melepaskan gas berbahaya yang mempengaruhi kesehatan dan lingkungan. Pembakaran anorganik bahan pada suhu rendah melepaskan dioksin yang beracun dan bersifat karsinogenik (Srdjevic, Srdjevic, & Rajic, M., 2017).

Tahap akhir kegiatan ini adalah tahap evaluasi, dan setelah dilakukan penyuluhan melalui presentasi materi dan video interaktif dan dilakukan post-test, didapatkan hasil post test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mayoritas memiliki perubahan tingkat pengetahuan, dimana mayoritas responden tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%). Kebersihan menstruasi harus dipromosikan dengan menerapkan pemberian informasi berupa penyuluhan, pelatihan terkait menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi. Guru harus dididik dan dilatih untuk memberi pengetahuan tentang menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri. Media sosial dan elektronik juga memainkan peran penting untuk membuat para gadis dan wanita sadar tentang produk menstruasi terbaru, berbagai produsen, kebijakan pemerintah, dan lain sebagainya (Novianti, Erawan, & Yasnani, 2016). Seharusnya tempat umum, sekolah dan fasilitas layanan kesehatan juga menyediakan manajemen kebersihan menstruasi, pentingnya toilet khusus dengan tempat pembuangan pembalut yang aman, cuci tangan, karena kebersihan yang buruk merupakan sumber penyakit yang berhubungan dengan saluran reproduksi dalam hal ini selain menjaga kesehatan perempuan itu sendiri juga menjaga kesehatan orang dan lingkungan yang ada disekitarnya (Hanisyahputri, Ramadany, Tamar, & Prihartini, 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Baloi Harapan RT/RW: 01/03 Kelurahan Bengkong Indah Kecamatan Bengkong tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom, kurangnya pengetahuan remaja serta mitos-

mitos yang ada tentang manajemen kebersihan menstruasi yang salah menjadi tujuan dilaksanakannya kegiatan ini.

Dengan penyajian materi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi yang tepat dan video edukasi tentang pelaksanaan MKM yang benar maka kesadaran tentang kebutuhan akan pengetahuan pada praktik menstruasi yang higienis sangat penting sehingga menambah pengetahuan mereka tentang pentingnya kebersihan alat kelamin juga, merancang mekanisme untuk membantu remaja putri meningkatkan praktik higienis mereka khususnya selama menstruasi. Kesadaran sejak dini dapat mencegah remaja putri/ perempuan pada umumnya dari infeksi saluran reproduksi .

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan lewat presentasi dan video interaktif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%). hal ini dapat dicapai, melalui program kesehatan tentang pentingnya praktik higienis selama menstruasi remaja putri, baik disekolah dan lingkungan masyarakat juga kerja sama dengan guru. Guru bisa mendidik dan melatih anggota masyarakat, sedangkan pemimpin remaja putri nantinya dapat meminta kelompok untuk membantu murid lain. Untuk pemangku kepentingan di sekolah, mereka perlu memperbaiki atau meningkatkan ketersediaan fasilitas toilet jadinya lebih nyaman dan mudah bagi remaja putri untuk mengganti pad secara teratur meskipun selama waktu sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada tim dan pihak yang terlibat membantu dalam kegiatan ini, khususnya kepada remaja putri di Baloj Harapan RT/RW:01/03 Kelurahan Bengkong Indah Kecamatan Bengkong, Kota Batam Tahun 2019, juga pimpinan STIKes Awal Bros Batam dan POLTEKKES Kemenkes Pangkalpinang serta kepala Lembaga Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat institusi atas dukungan dana dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. In *Reproductive Health*, 14(30):1-16.
- Hanisyahputri, N. A., Sri Ramadany, Muhammad Tamar, Sabrina Dwi Prihartini, & Anita Dwi Agustina Sari. (2020). Pengaruh Penerapan Interprofessional Education Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Tentang Menstrual Hygiene Management. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2):154-171.
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reproductive Health Matters*.

- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. In *Journal of Environmental and Public Health*, (5):1-9
- Lahme, A. M., Stern, R., & Cooper, D. (2018). Factors impacting on menstrual hygiene and their implications for health promotion. *Global Health Promotion*, (1):54-62.
- Mason, L., Nyothach, E., Alexander, K., Odhiambo, F. O., Eleveld, A., Vulule, J., Rheingans, R., Laserson, K. F., Mohammed, A., & Phillips-Howard, P. A. (2013). "We keep it secret so no one should know" - A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural Western Kenya. *PLoS ONE*, 8(11): e79132-142
- Nishida, C., Borghi, E., Branca, F., de Onis, M., Guidance, S., Region, S. A., Shakya, T., Shakya, N., Sharma, S., Mazidi, M., Banach, M., Kengne, A. P., Bhurosy, T., Jeewon, R., Subedi, Y. P., Marais, D., & Newlands, D. (2017). Strategic Guidance on accelerating actions for adolescent Health in South-East Asia Region A. In *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*,
- Novianti, N., Erawan, P., & Yasnani, Y. (2016). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Maharemaja putri Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 1(3):1-10.
- Pythagoras, K. C. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal PROMKES*, 5(1):12-24.
- Rangga, M., & Naomi, P. (2017). Pengaruh Motivasi Diri Terhadap Kinerja Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Pada Maharemaja putri Universitas Paramadina). *Jurnal Psikologi Paramadina*.
- Sahin, M. (2015). Guest editorial: Tackling the stigma and gender marginalization related to menstruation via WASH in schools programmes. In *Waterlines*, 34(1): pp. 3-6.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3): 175-182.
- Srdjevic, Z., Srdjevic, B., & Rajic, M. (2017). Risk and resiliency assessment of urban groundwater supply sources (ponds) by structured elicitation of experts knowledge. In *NATO Science for Peace and Security Series C: Environmental Security*, p:553-565.
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. *PLoS ONE*, 8(4):1-15.
- Tundia, M. N., & Thakrar, D. V. (2018). A study on menstrual hygiene practices and problems amongst adolescent girls in Udaipur, Rajasthan, 2018. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(8):3486-3491.