



Hubungan Pengetahuan, Persepsi, Sikap, dan Sarana-Prasarana dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran Tahun 2026

Anggie Pebriani^{1*}, Dhiny Easter Yanti², Christin Angelina Febriani³

¹⁻³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati, Indonesia

*Penulis Korespondensi: anggiepebriani33@gmail.com

Abstract. *Personal hygiene practices during menstruation is important to maintaining the reproductive health of adolescent girls and preventing reproductive organ infections. Poor hygiene causes post-menstrual problems in 5.2 million adolescents in Indonesia. Factors influencing personal hygiene practices during menstruation include knowledge, perceptions, attitudes, and infrastructure. This study was aimed determine the relationship between knowledge, perceptions, attitudes, and infrastructure and personal hygiene practices during menstruation among female students at the Daarussa'adah Qur'an Tahfidzil Islamic Boarding School in Pesawaran in 2026. This study was quantitative with a cross-sectional approach. The population was all female students at the Daarussa'adah Qur'an Tahfidzil Islamic Boarding School in Pesawaran, and a sample of 74 respondents was selected using total sampling. Data analysis used the chi-square test with a significance level of 95%. The results of the study showed a relationship between knowledge ($p\text{-value} = <0.001$; OR = 279.000), perception ($p\text{-value} = <0.001$; OR = 620.000), attitude ($p\text{-value} = <0.001$; OR = 165.333), and infrastructure ($p\text{-value} = <0.001$; OR = 0.002) and personal hygiene behavior during menstruation. Suggested for the Islamic boarding schools include routinely improving reproductive health education regarding personal hygiene during menstruation and providing adequate infrastructure to support the development of good knowledge, perceptions, and attitudes, so that female students can optimally implement personal hygiene behaviors during menstruation.*

Keywords: Attitude; Behavior; Knowledge; Menstruation; Perception; Personal Hygiene.

Abstrak. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi penting untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja putri dan mencegah terjadinya infeksi organ reproduksi. Kurangnya kebersihan menyebabkan masalah pasca menstruasi pada 5,2 juta remaja di Indonesia. Faktor yang memengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi antara lain pengetahuan, persepsi, sikap, dan sarana-prasarana. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, persepsi, sikap, dan sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran Tahun 2026. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran dan sampel sebanyak 74 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji *chi-square* tingkat kemaknaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan ($p\text{-value} = <0,001$; OR = 279,000), persepsi ($p\text{-value} = <0,001$; OR = 620,000), sikap ($p\text{-value} = <0,001$; OR = 165,333), dan sarana-prasarana ($p\text{-value} = <0,001$; OR = 0,002) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Saran bagi pihak pondok pesantren, agar dapat meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi secara rutin serta menyediakan sarana-prasarana yang memadai guna mendukung terbentuknya pengetahuan, persepsi, dan sikap yang baik, sehingga santriwati dapat menerapkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi secara optimal.

Kata Kunci: Menstruasi; Pengetahuan; Perilaku; *Personal Hygiene*; Persepsi; Sikap.

1. LATAR BELAKANG

Personal hygiene adalah upaya seseorang untuk tetap sehat dan bersih untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. *Personal hygiene* sangat penting bagi remaja putri, terutama selama menstruasi karena organ reproduksi rentan terhadap infeksi. *Personal hygiene* saat menstruasi meliputi tindakan menjaga area genital tetap bersih, penggunaan pembalut yang sesuai, mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah

membersihkan area kewanitaan, dan menjaga kebersihan pakaian dalam serta lingkungan sekitar (Wulandari et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi pada remaja putri, di mana endometrium uterus mengalami pengelupasan dan keluarnya darah setiap bulan melalui vagina, sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap *Personal hygiene* untuk mencegah risiko infeksi saluran reproduksi (Sinaga et al., 2017). *Menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada usia 12–13 tahun, meskipun dapat terjadi lebih cepat atau lebih lambat tergantung perkembangan hormon dan faktor lainnya (Meinarisa et al., 2021).

Data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai 45%. Sementara itu, Riskesdas 2018 mencatat sekitar 13,7% wanita usia 10–59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam setahun (Fadila et al., 2024). Selain itu, lebih dari separuh perempuan di dunia memiliki perilaku *personal hygiene* yang buruk, termasuk di Indonesia dengan angka sekitar 55%. Kurangnya kebersihan selama menstruasi menyebabkan berbagai masalah kesehatan reproduksi, di mana 70% kasus dipengaruhi oleh penggunaan pembalut yang tidak tepat dan kurangnya praktik kebersihan (Wulandari et al., 2024).

Perilaku *personal hygiene* tidak terbentuk secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, persepsi, dan sikap individu terhadap suatu perilaku kesehatan. Selain itu, faktor pemungkin berupa ketersediaan sarana dan prasarana seperti air bersih, toilet, sabun, dan tempat pembuangan pembalut sangat menentukan kemampuan individu dalam menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik (Green et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan, sikap, dan sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi. Fauziah et al. (2021) menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan *personal hygiene* menstruasi ($p=0,006$) serta sikap dan *personal hygiene* menstruasi ($p=0,000$). Syukaisih et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan ketersediaan sarana berhubungan signifikan dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi ($p=0,0001$). Namun, Irfiah (2024) menemukan bahwa fasilitas sarana-prasarana berpengaruh signifikan ($p=0,041$), sedangkan pengetahuan dan sikap tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Penelitian Lestari (2025) kembali menunjukkan bahwa pengetahuan ($p=0,001$) dan sikap ($p=0,000$) berhubungan signifikan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi.

Sistem pendidikan berbasis asrama di pondok pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah umum. Santriwati tinggal dan menjalani aktivitas sehari-hari dalam satu lingkungan dengan fasilitas yang digunakan secara bersama-sama. Kondisi ini dapat memengaruhi pengetahuan, persepsi, sikap, serta perilaku *personal hygiene* menstruasi (Sofiani et al., 2025).

Berdasarkan wawancara awal pada 10 santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran, seluruh santriwati belum memahami konsep *Personal hygiene* menstruasi secara benar dan sebagian besar masih memiliki perilaku yang tidak tepat, seperti mengganti pembalut hanya ketika merasa tidak nyaman atau menggunakannya seharian. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, seperti infeksi saluran reproduksi dan iritasi. Selain itu, penelitian mengenai *personal hygiene* menstruasi di pondok pesantren tersebut belum pernah dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, persepsi, sikap, dan sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran Tahun 2026.

2. KAJIAN TEORITIS

Personal hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. *Hygiene* adalah ilmu yang mempelajari kesehatan dan berbagai cara untuk mempertahankan atau memperbaiki kesehatan. *Personal hygiene* adalah suatu tindakan yang menjaga kebersihan dan memelihara kesehatan seseorang untuk kenyamanan *personal*, cara untuk menjaga kesehatan dan kebersihan areaewanitaan selama menstruasi adalah dengan mandi dua kali sehari, mengganti pembalut, mengganti celana dalam, dan menggunakan pakaian yang menyerap keringat (Aniroh & Mawardika, 2025).

Menstruasi

Secara umum, menstruasi dipahami sebagai proses fisiologis yang normal sehingga tidak perlu khawatir, dan dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan berbagai sebutan seperti haid, mens, halangan, atau datang bulan (Umniyati 2020). Menstruasi berlangsung secara periodik pada perempuan usia reproduksi sebagai bagian dari rangkaian mekanisme hormonal yang teratur (Villasari 2021). Fase ini, endometrium yang menebal sebagai bentuk persiapan kehamilan dengan mengalami pendarahan dan keluar melalui vagina apabila tidak terjadi pembuahan (Sinaga et al. 2017).

Perilaku

Perilaku berasal dari kata “peri” dan “laku”. Peri berarti cara berbuat kelakuan perbuatan, dan laku berarti perbuatan, kelakuan, cara menjalankan. Perilaku merupakan respon individu terhadap rangasangan dari lingkungan internal maupun eksternal yang terwujud dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dan proses mental yang tidak tampak secara langsung (Irwan 2017). Perilaku *personal hygiene* menstruasi adalah peningkatan kesehatan melalui tindakan kebersihan yang dapat dilakukan selama menstruasi.

Pengetahuan

Pengetahuan adalah kemampuan kognitif yang diperoleh melalui proses penginderaan, pembelajaran, dan pengalaman yang memungkinkan seseorang mengenali, memahami, dan menginterpretasikan informasi tentang sesuatu secara rasional dan sistematis. Pengetahuan menunjukkan tingkat pemahaman seseorang terhadap fakta, konsep, atau prinsip tertentu, yang berkontribusi pada sikap dan perilaku mereka saat membuat keputusan. Pengetahuan adalah komponen penting dalam kesehatan masyarakat yang memengaruhi kemampuan individu untuk menilai risiko, mengambil keputusan yang tepat, dan bertindak dengan cara yang mendukung pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Swarjana, 2022).

Persepsi

Persepsi berasal dari kata *perciplo* dan *percipio* yang mengacu pada proses menginterpretasikan, menafsirkan, dan memberikan makna terhadap rangsangan atau informasi yang diterima melalui pancaindra. Pengalaman, pengetahuan, nilai, dan latar belakang sosial dan budaya seseorang juga berkontribusi pada proses ini. Bagaimana seseorang memahami suatu objek atau fenomena dibentuk oleh persepsi mereka, yang menentukan sikap, penilaian, dan tindakan yang diambil. Karena itu, persepsi berfungsi sebagai mekanisme internal yang mengarahkan perilaku kesehatan seseorang dalam memilih, mengolah, dan merespon data (Swarjana, 2022).

Sikap

Kecenderungan evaluatif yang dibentuk melalui pengalaman, pengetahuan, dan interaksi sosial dikenal sebagai sikap. Kecenderungan ini kemudian memengaruhi cara seseorang bertindak terhadap suatu objek, situasi, atau stimulus tertentu. Sikap adalah kesiapan internal yang terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan konatif. Karena itu, kecenderungan ini tidak selalu terlihat secara langsung, tetapi dapat ditunjukkan melalui pola keyakinan, perasaan, dan tindakan yang ditunjukkan oleh seseorang (Swarjana. 2022).

Sarana-prasarana

Sarana dan prasarana adalah bagian penting dari sistem manajemen pendidikan dan berfungsi untuk mendukung suatu lembaga mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Keduanya berfungsi sebagai komponen pendukung yang memengaruhi kualitas lingkungan dan kesehatan individu, termasuk praktik *personal hygiene* saat menstruasi. Sarana merupakan segala bentuk peralatan, perlengkapan, dan fasilitas yang secara langsung digunakan untuk mendukung atau mempermudah operasional.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei menggunakan desain *cross-sectional* yang bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan, persepsi, sikap, dan sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran pada November 2025 hingga Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 74 santriwati kelas VII, VIII, dan IX yang telah mengalami menstruasi, dengan sampel sebanyak 74 responden yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Data dikumpulkan melalui data primer yang diperoleh langsung dari responden menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning* menggunakan program SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel, serta secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi *p-value* < 0,05 untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian dan Analisis

Karakteristik Umum Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 14–16 tahun yaitu sebanyak 51 responden (68,9%), sedangkan sebagian kecil responden berada pada kelompok usia 12–13 tahun yaitu sebanyak 23 responden (31,1%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berada di kelas VIII sebanyak 27 responden (36,5%), sedangkan paling sedikit berada di kelas VII sebanyak 23 responden (31,1%). Berdasarkan lama tinggal di pondok, mayoritas responden telah tinggal selama 1–3 tahun yaitu sebanyak 57 responden (77,0%), sedangkan sebagian kecil tinggal kurang dari 1 tahun sebanyak 17 responden (23,0%). Berdasarkan umur pertama kali

menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12–14 tahun yaitu sebanyak 39 responden (52,7%), sedangkan paling sedikit pada usia lebih dari 14 tahun yaitu sebanyak 1 responden (1,4%).

Interpretasi Item Pertanyaan

Interpretasi Item Pernyataan Perilaku Personal Hygiene

Berdasarkan hasil tertinggi dari variabel perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan *personal hygiene* dengan baik selama menstruasi. Hal ini terlihat dari tingginya persentase responden yang selalu “menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi agar tidak terkena infeksi” sebesar 74,3%, “mencuci dan membungkus pembalut sebelum dibuang” sebesar 71,6%, serta “mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut” dan “membersihkan area kewanitaan dari depan ke belakang” masing-masing sebesar 70,3%. Selain itu, sebagian besar responden juga menunjukkan perilaku yang baik pada pernyataan negatif, seperti “tidak menjaga kebersihan pakaian dalam saat menstruasi”, di mana sebanyak 75,7% responden menyatakan “tidak pernah” melakukan hal tersebut. Namun, masih terdapat beberapa perilaku *Personal hygiene* yang belum optimal, seperti kebiasaan mengganti pembalut setiap 3–4 jam sekali yang hanya mencapai 35,1% pada kategori “selalu”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi, meskipun masih diperlukan peningkatan edukasi terkait kebiasaan menjaga kebersihan selama menstruasi.

Interpretasi Item Pertanyaan Pengetahuan

Berdasarkan hasil tertinggi dari variabel pengetahuan, diketahui bahwa sebagian besar responden mampu menjawab “benar” pada pertanyaan mengenai “pengertian *personal hygiene* saat menstruasi” yaitu sebesar 95,9%, serta pertanyaan tentang menstruasi dan “cara mencuci daerah kewanitaan sebelum dibersihkan” masing-masing sebesar 91,9%. Sedangkan persentase terendah terdapat pada pertanyaan mengenai “lama siklus menstruasi yang normal” yaitu sebesar 35,1% responden menjawab “benar”, serta “dampak psikososial akibat kebersihan diri yang buruk” sebesar 47,3%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat menstruasi sudah cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang belum dipahami secara optimal.

Interpretasi Item Pernyataan Persepsi

Berdasarkan hasil tertinggi dari variabel persepsi, diketahui bahwa sebagian besar responden “sangat setuju” bahwa “menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi itu penting” yaitu sebesar 75,7%, serta “setelah membersihkan organ kewanitaan sebaiknya dikeringkan menggunakan tisu atau handuk” sebesar 63,5%. Selain itu, sebagian besar responden juga

menunjukkan persepsi yang baik pada pernyataan negatif, seperti pernyataan “membuang pembalut sembarangan tidak masalah”, sebesar 63,5% responden menyatakan “sangat tidak setuju”. Sedangkan persentase pada pernyataan “menggunakan pakaian dalam tidak terlalu ketat saat menstruasi dapat mencegah iritasi pada kulit” yaitu sebesar 41,9% pada kategori “sangat setuju”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi atau pandangan yang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

Interpretasi Item Pernyataan Sikap

Berdasarkan hasil tertinggi dari variabel sikap, diketahui bahwa sebagian besar responden “sangat setuju” akan “menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi” yaitu sebesar 78,4%, serta “menjaga kebersihan diri agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit” sebesar 75,7%. Selain itu, sebagian besar responden juga menunjukkan sikap yang baik pada pernyataan negatif, seperti pernyataan tidak perlu membuang pembalut bekas pada tempat sampah yang telah disediakan, di mana sebesar 66,2% responden menyatakan “sangat tidak setuju”. Sedangkan persentase terendah terdapat pada pernyataan “saya akan mencari bantuan jika mengalami gangguan saat menstruasi” yaitu sebesar 36,5% pada kategori “sangat setuju”, serta “menggunakan tisu atau handuk untuk membersihkan atau mengeringkan daerahewanitaan” sebesar 45,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang positif terhadap penerapan *personal hygiene* saat menstruasi, meskipun masih terdapat beberapa sikap yang perlu ditingkatkan.

Interpretasi Item Pertanyaan Sarana-Prasarana

Berdasarkan hasil tertinggi dari variabel sarana-prasarana, diketahui bahwa seluruh responden menyatakan “tersedia” air bersih di kamar mandi yaitu sebesar 100,0%, serta “tersedia” kamar mandi khusus perempuan sebesar 98,6%. Sedangkan persentase terendah terdapat pada “ketersediaan tisu di dalam kamar mandi” yaitu sebesar 41,9%, serta “ketersediaan kertas bekas yang dapat digunakan untuk membungkus pembalut sebelum dibuang ke tempat sampah” sebesar 55,4%. Hal ini menunjukkan bahwa sarana-prasarana pendukung *personal hygiene* saat menstruasi sebagian besar sudah tersedia dengan baik, meskipun masih terdapat beberapa fasilitas yang belum tersedia secara optimal.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian.

Perilaku <i>Personal hygiene</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	63	85,1
Buruk	11	14,9
Total	74	100,0
Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	64	86,5
Buruk	10	13,5

Total	74	100,0
Persepsi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	63	85,1
Buruk	11	14,9
Total	74	100,0
Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Sikap Positif	65	87,8
Sikap Negatif	9	12,2
Total	74	100,0
Sarana-Prasarana	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak tersedia	11	14,9
Tersedia	63	85,1
Total	74	100,0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variabel penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki perilaku *personal hygiene* buruk yaitu sebanyak 11 responden (14,9%). Berdasarkan pengetahuan, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 64 responden (86,5%), sedangkan sebagian kecil memiliki pengetahuan buruk sebanyak 10 responden (13,5%). Berdasarkan persepsi, sebagian besar responden memiliki persepsi baik yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan sebagian kecil memiliki persepsi buruk sebanyak 11 responden (14,9%). Berdasarkan sikap, mayoritas responden memiliki sikap positif yaitu sebanyak 65 responden (87,8%), sedangkan sebagian kecil memiliki sikap negatif sebanyak 9 responden (12,2%). Berdasarkan sarana-prasarana, sebagian besar responden menyatakan sarana-prasarana tersedia yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan sebagian kecil menyatakan sarana-prasarana tidak tersedia sebanyak 11 responden (14,9%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku *Personal Hygiene*.

Pengetahuan	Perilaku <i>Personal hygiene</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Baik	62	96,9	2	3,1	64	100,0	<0,001	279,000 (22,897- 3399,579)
Buruk	1	10,0	9	90,0	10	100,0		
Total	63	85,1	11	14,9	74	100,0		

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 64 responden yang memiliki pengetahuan baik, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 62 responden (96,9%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* buruk sebanyak 2 responden (3,1%). Sementara itu, dari 10 responden yang memiliki pengetahuan buruk, sebagian besar memiliki perilaku *Personal hygiene* buruk yaitu sebanyak 9 responden

(90,0%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 1 responden (10,0%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} < 0,001 = (<0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran. Nilai OR sebesar 279,000 menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik memiliki peluang 279 kali lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan responden dengan pengetahuan buruk, dengan nilai CI 95% sebesar 22,897–3399,579.

Hubungan Persepsi dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran

Tabel 3. Hubungan Persepsi dengan Perilaku *Personal Hygiene*.

Persepsi	Perilaku <i>Personal hygiene</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Baik	62	98,4	1	1,6	63	100,0	<0,001	620,000 (35,822-10730,694)
Buruk	1	9,1	10	90,9	11	100,0		
Total	63	85,1	11	14,9	74	100,0		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 63 responden yang memiliki persepsi baik, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 62 responden (98,4%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *Personal hygiene* buruk sebanyak 1 responden (1,6%). Sementara itu, dari 11 responden yang memiliki persepsi buruk, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* buruk yaitu sebanyak 10 responden (90,9%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 1 responden (9,1%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} < 0,001 = (<0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran. Nilai OR sebesar 620,000 menunjukkan bahwa responden dengan persepsi baik memiliki peluang 620 kali lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan responden dengan persepsi buruk, dengan nilai CI 95% sebesar 35,822–10730,694.

Hubungan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran

Tabel 4. Hubungan Sikap dengan Perilaku *Personal Hygiene*.

Tabel 4. Hubungan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene.								
Sikap	Perilaku <i>ersonal hygiene</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Sikap Positif	62	95,4	3	4,6	65	100,0	<0,001	165,333 (15,303-1786,293)
Sikap Negatif	1	11,1	8	88,9	9	100,0		
Total	63	85,1	11	14,9	74	100,0		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 65 responden yang memiliki sikap positif, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 62 responden (95,4%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* buruk sebanyak 3 responden (4,6%). Sementara itu, dari 9 responden yang memiliki sikap negatif, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* buruk yaitu sebanyak 8 responden (88,9%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 1 responden (11,1%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = < 0,001$ ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran. Nilai OR sebesar 165,333 menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif memiliki peluang 165 kali lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan responden dengan sikap negatif, dengan nilai CI 95% sebesar 15,303–1786,293.

Hubungan Sarana-Prasarana dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran

Tabel 5. Hubungan Sarana-Prasarana dengan Perilaku *Personal Hygiene*.

Tabel 3. Hubungan Sarana-Prasarana dengan Perilaku <i>Personal Hygiene</i> .								
Sarana-Prasarana	Perilaku <i>personal hygiene</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Tidak tersedia	1	9,1	10	90,9	11	100,0	< 0,001	0,002 (0,000- 0,028)
Tersedia	62	98,4	1	1,6	63	100,0		
Total	63	85,1	11	14,9	74	100,0		

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 63 responden yang menyatakan sarana-prasarana tersedia, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 62 responden (98,4%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* buruk sebanyak 1 responden (1,6%). Sementara itu, dari 11 responden yang menyatakan sarana-prasarana tidak tersedia, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* buruk yaitu sebanyak 10 responden (90,9%), sedangkan sebagian kecil memiliki perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 1 responden (9,1%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} < 0,001$ ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran. Nilai OR sebesar 0,002 menunjukkan bahwa ketersediaan sarana-prasarana merupakan faktor protektif terhadap perilaku *personal hygiene* yang buruk, dengan nilai CI 95% sebesar 0,000–0,028.

Pembahasan

Pembahasan Univariat

a. Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori baik yaitu sebanyak 63 responden (85,1%) dan kategori buruk sebanyak 11 responden (14,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kebiasaan menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Hasil interpretasi item pertanyaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjaga kebersihan organ reproduksi (74,3%), serta mencuci dan membungkus pembalut sebelum dibuang (71,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki perilaku hidup bersih terhadap kebersihan organ reproduksi dan lingkungan sekitar. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang belum menjaga kebersihan pakaian dalam saat menstruasi, dengan jawaban “tidak pernah” (75,7%), “kadang-kadang” (10,8%), dan “sering” (13,5%). Selain itu, responden yang menjawab “selalu” mengganti pembalut setiap 3–4 jam hanya (31,5%), sedangkan yang menjawab “sering” (40,5%) dan “kadang-kadang” (20,3%). Pada pertanyaan mengenai mengabaikan nyeri menstruasi berlebihan, responden yang menjawab “tidak pernah” sebanyak (31,1%), “kadang-kadang” (41,9%), dan “sering” (18,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat santriwati yang menganggap nyeri menstruasi berlebihan sebagai kondisi yang normal sehingga cenderung mengabaikannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Imamah (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki *personal hygiene* yang baik sebanyak 48 siswi (63,2%), sedangkan 28 siswi (36,8%) masih berada pada kategori buruk.

b. Pengetahuan

Berdasarkan hasil univariat, mayoritas responden memiliki pengetahuan kategori baik sebanyak 64 orang (86,5%), sedangkan kategori buruk sebanyak 10 orang (13,5%). Hasil interpretasi pertanyaan menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengetahuan yang baik, namun masih ditemukan pemahaman yang kurang tepat mengenai dampak psikososial akibat kebersihan diri yang buruk dan siklus menstruasi normal. Pada pertanyaan mengenai dampak psikososial akibat kebersihan diri yang buruk, responden menjawab “benar” sebesar (47%) dan “salah” sebesar (52%). Selain itu, pada pertanyaan tentang siklus menstruasi normal, mayoritas santriwati menjawab “salah” sebanyak (64,9%), sedangkan yang menjawab “benar” hanya (35,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan pemahaman mengenai dampak

kebersihan menstruasi terhadap kondisi psikososial dan karakteristik menstruasi yang normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ningrum, Sutrisno, dan Putra (2025) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi kategori cukup (45,7%) dan perilaku *personal hygiene* yang cukup pula (47,1%).

c. Persepsi

Berdasarkan hasil univariat, mayoritas responden memiliki persepsi yang baik sebanyak 63 orang (85,1%), sedangkan persepsi buruk sebanyak 11 orang (14,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pandangan yang positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Namun, masih terdapat beberapa responden yang memiliki persepsi kurang baik. Pada pertanyaan “Menurut saya tidak apa-apa menggunakan handuk secara bergantian saat menstruasi”, sebanyak (28,4%) responden menjawab “setuju”. Pada pertanyaan “Menurut saya mencuci tangan terlebih dahulu sebelum membasuh daerah kewanitaan itu tidak penting”, sebanyak (12,2%) responden masih menjawab “setuju”. Selain itu, pada pertanyaan mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi, masih terdapat responden yang menjawab “tidak setuju” sebanyak (10,8%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang memiliki pandangan kurang tepat terkait praktik kebersihan saat menstruasi yang berpotensi memengaruhi perilaku *personal hygiene*.

d. Sikap

Hasil univariat menunjukkan bahwa dari 65 responden yang memiliki sikap positif, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 62 responden (95,4%), sedangkan 3 responden (4,6%) memiliki perilaku buruk. Dari 9 responden yang memiliki sikap negatif, sebagian besar memiliki perilaku *personal hygiene* buruk yaitu sebanyak 8 responden (88,9%), sedangkan 1 responden (11,1%) memiliki perilaku baik. Hasil interpretasi kuesioner menunjukkan bahwa pada pertanyaan “Apabila saya menstruasi saya enggan beraktivitas seperti biasanya karena tidak nyaman”, responden menjawab “sangat setuju” sebanyak (10,8%) dan “setuju” sebanyak (40,5%). Pada pertanyaan “Saya tidak perlu menjaga kebersihan organ reproduksi kewanitaan saat menstruasi karena itu bukan hal yang penting”, masih terdapat responden yang menjawab “setuju” sebanyak (6,8%). Selain itu, pada pertanyaan “Saya tidak perlu mencuci tangan sebelum dan sesudah membasuh daerah kewanitaan”, masih terdapat responden yang menjawab “setuju” sebanyak (12,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki sikap positif,

sebagian kecil masih memiliki kecenderungan sikap yang kurang mendukung praktik *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fransisca et al. (2020) yang menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif sebesar 51,9%, sedangkan sikap negatif sebesar 48,1%.

e. Sarana-Prasarana

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa responden menyatakan sarana-prasarana di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an sebagian besar telah tersedia dan memadai. Seluruh responden menyatakan air di kamar mandi tersedia (100%) dan kamar mandi khusus perempuan tersedia (98,8%). Namun, masih terdapat fasilitas yang belum tersedia secara optimal, seperti ketersediaan tisu di kamar mandi yang hanya sebesar (41,9%), sedangkan (58,1%) menyatakan tidak tersedia. Ketersediaan kertas bekas untuk membungkus pembalut sebelum dibuang sebesar (55,4%), sedangkan (44,6%) menyatakan tidak tersedia. Selain itu, masih terdapat responden yang menyatakan kamar mandi tidak bersih sebanyak (14,9%), tidak tersedia tempat sampah khusus pembalut sebanyak (39,2%), dan tempat sampah tidak tertutup sebanyak (36,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan sarana pendukung yang dapat memengaruhi pelaksanaan *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryaningsi, Tosepu, dan Nirmala (2026) yang menunjukkan bahwa fasilitas sekolah yang baik dimiliki oleh 69 responden (53,9%), sedangkan fasilitas yang buruk sebanyak 59 responden (46,1%).

Pembahasan Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene*. Nilai OR sebesar 279,000 menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik memiliki peluang 279 kali lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan responden dengan pengetahuan buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap pembentukan perilaku. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua santriwati dengan pengetahuan tinggi memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dan terdapat beberapa santriwati dengan pengetahuan kurang tetapi menunjukkan perilaku yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widarini, Maryanthi, dan Witari (2023) yang memperoleh nilai $p =$

0,006 ($p \leq 0,05$), serta penelitian Azzahra, Rukiah, dan Safitri (2024) yang menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$.

b. Hubungan Persepsi dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara persepsi dengan perilaku *personal hygiene* menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan antara persepsi dengan perilaku *personal hygiene*. Nilai OR sebesar 620,000 menunjukkan bahwa responden dengan persepsi baik memiliki peluang 620 kali lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan responden dengan persepsi buruk. Temuan ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara persepsi dan perilaku, meskipun nilai OR yang sangat tinggi juga dipengaruhi oleh distribusi data yang tidak seimbang. Hampir seluruh responden yang memiliki persepsi baik juga memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik, sedangkan sebagian besar responden dengan persepsi buruk memiliki perilaku yang buruk. Hasil ini didukung oleh penelitian Badriyah dan Nurmala (2019) yang memperoleh $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

c. Hubungan Sikap dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Hasil analisis hubungan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene*. Nilai OR sebesar 165,333 menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif memiliki peluang 165 kali lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan responden dengan sikap negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yang memiliki sikap positif juga memiliki perilaku yang baik, sedangkan responden dengan sikap negatif sebagian besar memiliki perilaku yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2025) yang menunjukkan nilai $p < 0,005$ serta penelitian Sidiqiah, Nurrochmah, dan Paramita (2022) yang memperoleh $p\text{-value} = 0,050$ ($<0,05$). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa semakin positif sikap santriwati terhadap *personal hygiene*, maka semakin baik pula perilaku yang ditunjukkan selama menstruasi.

d. Hubungan Sarana-Prasarana dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Hasil analisis hubungan sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan antara sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene*. Nilai OR sebesar 0,002 menunjukkan bahwa ketersediaan sarana-prasarana merupakan faktor protektif terhadap perilaku *personal hygiene* yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa santriwati yang memiliki akses terhadap sarana-prasarana yang memadai cenderung lebih mampu

menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik dibandingkan dengan santriwati yang memiliki keterbatasan fasilitas. Hampir seluruh responden yang memiliki sarana-prasarana baik menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang baik, sedangkan sebagian besar responden dengan sarana-prasarana kurang memadai menunjukkan perilaku yang kurang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syukaisih, Alhidayati, dan Maharani (2025) yang memperoleh $p\text{-value} = 0,0001$ ($<0,05$), serta penelitian Asmara, Asiah, dan Hidayati (2023) yang menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$) dengan $PR = 3,100$.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan, persepsi, sikap, dan sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori baik yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan responden dengan perilaku buruk sebanyak 11 responden (14,9%). Sebagian besar santriwati juga memiliki pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 64 responden (86,5%), sedangkan yang memiliki pengetahuan buruk sebanyak 10 responden (13,5%).

Selain itu, sebagian besar santriwati memiliki persepsi yang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan yang memiliki persepsi buruk sebanyak 11 responden (14,9%). Sebagian besar santriwati juga memiliki sikap positif terhadap *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 65 responden (87,8%), sedangkan yang memiliki sikap negatif sebanyak 9 responden (12,2%). Dari aspek sarana-prasarana, sebagian besar santriwati menyatakan bahwa sarana-prasarana pendukung *personal hygiene* saat menstruasi tersedia yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan yang menyatakan tidak tersedia sebanyak 11 responden (14,9%).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$) dan $OR = 279,000$. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$) dan $OR = 620,000$.

Hubungan yang signifikan juga ditemukan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$) dan $OR = 165,333$. Selanjutnya, terdapat hubungan yang signifikan antara sarana-prasarana dengan perilaku *personal hygiene*

saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Daarussa'adah Pesawaran dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($<0,05$) dan OR = 0,002.

DAFTAR REFERENSI

- Aniroh, U., & Mawardika, T. (2025). *Menstrual hygiene*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Asmara, R. D. S., Asiah, N., & Hidayati. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Tangerang Selatan tahun 2022. *Sehat Rakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 2(4), 572–581. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2000>
- Azzahra, B. K., Rukiah, N., & Safitri, A. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Al Quran dan Sains Nurani tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.149>
- Badriyah, N. L., & Nurmala, I. (2019). Hubungan persepsi risiko dengan keinginan siswi dalam menjaga higiene menstruasi di Sekolah Dasar Kamoning Sampang. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 95–105. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.95-105>
- Fadila, R. N., Su'udi, S., Sumiatin, T., & Ningsih, W. T. (2024). Stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 238–245.
- Fauziah, N. A., Srisantryorini, T., Andriyani, & Romdhana, 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), 81–88.
- Fransisca, D., Handayani, S., Rahmatika, C., Dasril, O., & Usman, D. N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. In *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika* (pp. 323–334).
- Green, L. W., Gielen, A. C., Ottoson, J. M., Peterson, D. V., & Kreuter, M. W. (Eds.). (2022). *Health program planning, implementation, and evaluation*. Johns Hopkins University Press. <https://doi.org/10.1353/book.100161>
- Irfiah. (2024). Determinan perilaku remaja putri dalam personal hygiene masa haid. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 29–39.
- Irwan. (2017). *Etika dan perilaku kesehatan*. Absolute Media.
- Lestari, J. (2025). *Hubungan pengetahuan, sikap, dan kepercayaan terhadap mitos dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Darul Huffaz Lampung Tahun 2025* (Skripsi, Universitas Malahayati).
- Meinarisa, L. A., Sari, & Mahardiantika, B. (2021). Hubungan pengetahuan, kedekatan ibu dan pola asuh terhadap kesiapan remaja menghadapi menstruasi pertama (menarche) di SMP Negeri 04, 06, dan 17 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 99–107. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15572>
- Ningrum, D. A. P., Sutrisno, & Putra, F. A. (2025). The relationship between menstrual hygiene knowledge and practices among Indonesian adolescent girls in Surakarta, Indonesia. *Sahabat Publikasi KUU*, 110–119.

- Putri, D. A., & Imamah, I. N. (2025). Gambaran perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(3), 33–43. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4230>
- Sidiqiah, E. T. A., Nurrochmah, S., & Paramita, F. (2022). Hubungan antara sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi siswi SMA Budi Utomo Jombang. *Sport Science and Health*, 4(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p24-32>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, & Global One.
- Sofiani, I. K., Kurniasih, W., Zulaikha, S., & Auni, N. (2025). Analisis perbedaan antara sistem pendidikan sekolah umum dan pesantren di Indonesia. *Jurnal Media Akademik*, 3(5), 1–19.
- Suryaningsi, Ramadhan, T., & Nirmala, F. (2026). Faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 4, 1–10.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, dan persepsi*. ANDI.
- Syukaisih, Alhidayati, & Maharani, R. (2025). Determinan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 13 Pekanbaru. *Menara Ilmu*, 19(2), 1105–1113.
- Umniyati, H. (Ed.). (2020). *Manajemen kebersihan menstruasi*. Pimpinan Pusat Muslimat NU & UNICEF Indonesia.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi menstruasi*. Strada Press.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., & 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), 19–28. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i1.76>
- Wulandari, R. T., Putri, I. M., & Herfanda, E. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 36–45. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.149>