

GAMBARAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI DI SLB B YAAT KLATEN

Sugita, Siti Doharni Sitompul, Asti Andriyani

Poltekkes Surakarta

e-mail: gitabesar@yahoo.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan suatu fase penting dalam kehidupan remaja putri/siswi yang memerlukan penyesuaian, terutama dalam aspek menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*). Fenomena ini sering kali dianggap tabu, dan minimnya edukasi serta fasilitas yang memadai, khususnya bagi remaja putri/siswi penyandang disabilitas, menyebabkan rendahnya pengetahuan serta praktik kebersihan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran pengetahuan remaja putri/siswi tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SLB B YAAT Klaten, dengan fokus pada karakteristik usia, pengalaman menarche, dan sumber informasi yang digunakan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan desain deskriptif pada populasi seluruh remaja putri/siswi di SLB B YAAT Klaten. Data diambil dari 40 responden melalui kuesioner dan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia remaja awal (10-13 tahun) sebanyak 47,5%, serta 52,5% responden sudah mengalami menarche. Sebagian besar responden memperoleh informasi kesehatan dari orang tua (100%), dengan pengetahuan baik pada remaja awal sebanyak 37,5% dan pada responden yang sudah mengalami menarche sebanyak 47,5%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah peran orang tua sangat signifikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri/siswi tuna rungu. Penelitian ini menyarankan perlunya pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi yang inklusif, kolaborasi antara sekolah dan tenaga kesehatan, serta peran aktif orang tua dalam mendukung perilaku kebersihan selama menstruasi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri/siswi (tuna rungu) mengenai kesehatan reproduksi sejak dini.

Kata Kunci: Remaja Putri/siswi, *Personal hygiene*, Menstruasi, Tuna Rungu, Pengetahuan

ABSTRACT

Menstruation is an important phase in the lives of adolescent girls that requires adjustment, particularly in maintaining *personal hygiene*. This phenomenon is often considered taboo, and the lack of adequate education and facilities, especially for adolescents with disabilities, leads to low knowledge and poor hygiene practices. This study aims to describe the knowledge of adolescent girls regarding *personal hygiene* during menstruation at SLB B YAAT Klaten, with a focus on age characteristics, menarche experience, and the sources of information used. The research was conducted using a quantitative approach and a descriptive design involving the entire population of adolescent girls who have experienced menstruation at SLB B YAAT Klaten. Data were collected from 40 respondents through a questionnaire and were analyzed descriptively using frequency distribution and percentages. The results showed that the majority of respondents were in early adolescence (ages 10-13 years) at 47.5%, with 52.5% of respondents having experienced menarche. Most respondents obtained health information from their parents (100%), with good knowledge levels in early adolescents at 37.5% and among those who have experienced menarche at 47.5%. The conclusion of this study highlights the significant role of parents in enhancing knowledge about menstrual *personal hygiene* among deaf adolescent girls. The research recommends the development of inclusive reproductive

Copyright (c) 2025 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran

health education programs, collaboration between schools and healthcare providers, as well as active parental involvement in supporting hygiene behaviors during menstruation. It is hoped that these efforts will increase awareness and improve adolescent girls' knowledge of reproductive health from an early age.

Keywords: *Adolescent Girls, Personal hygiene, Menstruation, Deafness, Knowledge*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami perempuan sebagai bagian dari fungsi reproduksi. Pada fase ini, remaja perlu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara menjaga kebersihan diri, karena praktik *personal hygiene* berperan penting dalam mencegah ketidaknyamanan hingga risiko infeksi. Literatur menjelaskan bahwa *personal hygiene* merupakan aspek mendasar dalam kesehatan reproduksi, dan pemahamannya perlu ditanamkan sejak usia sekolah (Kumar et al., 2020). Pengetahuan yang tepat akan membantu remaja memahami perubahan tubuh dan mengembangkan sikap positif terhadap menstruasi.

Dalam konteks global, berbagai laporan menunjukkan bahwa edukasi mengenai kebersihan menstruasi masih menghadapi tantangan. Banyak remaja tidak memperoleh informasi yang akurat, fasilitas sanitasi tidak mendukung, dan masih terdapat stigma sosial terkait pembicaraan mengenai menstruasi. Kondisi ini menyebabkan sebagian remaja menerapkan praktik kebersihan yang tidak sesuai, seperti penggunaan pembalut yang tidak higienis atau pembuangan limbah menstruasi di tempat yang tidak semestinya (Fajar Alifah, 2023). Tantangan tersebut memperkuat pentingnya edukasi yang komprehensif dan berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan literasi kebersihan menstruasi pada remaja.

Di Indonesia, persoalan semakin kompleks ketika menyangkut kelompok remaja penyandang disabilitas, khususnya remaja tuna rungu. Remaja dengan hambatan pendengaran membutuhkan pendekatan komunikasi yang berbeda agar dapat memahami informasi kesehatan secara utuh. Panduan pemerintah menekankan bahwa peserta didik disabilitas rungu berhak memperoleh akses informasi kesehatan reproduksi melalui strategi pembelajaran yang adaptif dan inklusif (Aini, 2022). Namun dalam praktiknya, remaja tuna rungu masih rentan mengalami kesenjangan informasi akibat keterbatasan sarana komunikasi, kurangnya tenaga pendidik terlatih, serta belum tersedianya materi edukasi yang sesuai kebutuhan mereka. Kondisi ini berpotensi menimbulkan miskonsepsi tentang menstruasi maupun praktik kebersihan yang tidak tepat.

Temuan studi pendahuluan di SLB B YAAT Klaten pada Oktober 2024 memperlihatkan bahwa meskipun terdapat 21 siswi yang telah mengalami menstruasi, sekolah belum pernah memberikan edukasi terkait kebersihan menstruasi. Rentang usia siswa yang bervariasi antara 10–20 tahun dan adanya ketidaksamaan usia masuk sekolah semakin memperjelas kebutuhan akan intervensi pendidikan kesehatan yang lebih sistematis. Situasi ini sejalan dengan kajian Yulistyorini (2022) yang menegaskan bahwa remaja tuna rungu membutuhkan dukungan edukasi reproduksi yang lebih intensif agar mampu memahami perubahan tubuh dan mengelola kebersihan diri selama menstruasi.

Penelitian sebelumnya banyak berfokus pada remaja umum, sementara kajian mengenai menstrual hygiene pada remaja tuna rungu masih terbatas. Padahal, pengetahuan berpengaruh besar terhadap pembentukan perilaku kebersihan, sebagaimana dijelaskan oleh Purnama (2021) serta diperkuat oleh Hamidah et al. (2021) bahwa remaja dengan pemahaman baik cenderung menerapkan praktik kebersihan yang lebih tepat selama menstruasi. Selain itu, literatur menunjukkan bahwa pengalaman menarche dapat meningkatkan pengetahuan karena mendorong remaja mencari informasi tambahan mengenai perubahan tubuhnya (Amalia &

Amrullah, 2019). Pengetahuan juga terbentuk dari lingkungan terdekat, terutama peran orang tua sebagai sumber informasi utama dalam memberikan pemahaman mengenai kebersihan diri (Lestari & Lufita, 2022). Sementara itu, Lestari et al. (2024) dan Rizky Fadilasani et al. (2023) menegaskan bahwa pengetahuan menstruasi yang baik mampu membentuk sikap positif dan meningkatkan praktik *personal hygiene* pada remaja. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, terlihat bahwa terdapat gap penelitian terkait gambaran pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri tuna rungu, khususnya di SLB B YAAT Klaten. Minimnya kajian empiris pada kelompok rentan ini menjadikan penelitian menjadi urgensi, terutama untuk mengetahui sejauh mana remaja memiliki pemahaman mengenai kebersihan menstruasi dan faktor apa saja yang memengaruhinya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan kebersihan menstruasi pada remaja putri tuna rungu di SLB B YAAT Klaten, mengidentifikasi faktor pendukung seperti peran keluarga dan akses informasi, serta memberikan dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan menstruasi yang inklusif dan sesuai kebutuhan remaja berkebutuhan khusus. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat layanan kesehatan reproduksi bagi remaja penyandang disabilitas serta menjadi rujukan bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merancang intervensi edukatif yang efektif dan adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SLB B YAAT Klaten. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SLB B YAAT Klaten berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrument yang digunakan adalah lembar kuisioner yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi yang dibagikan langsung kepada responden yang mengikuti penelitian. Kuesioner terdiri dari 20 item soal. Data yang telah diberi kode kemudian diolah menggunakan komputer dengan program SPSS untuk memudahkan menganalisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan pada 40 orang siswa remaja putri untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SLB B YAAT Klaten.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (%)
Usia	
Remaja awal	19 (47,5)
Remaja tengah	8 (20,0)
Remaja akhir	13 (32,5)
Menarche	
Belum menarche	19 (47,5)
Sudah menarche	21 (52,5)
Sumber	

informasi	
Orangtua	40 (100)
Guru	0 (0)
Media cetak/ elektronik	0 (0)
Total	40

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 menggambarkan karakteristik dasar responden yang terlibat dalam penelitian. Data menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berada pada kategori remaja awal (47,5%), yang menandakan bahwa sebagian besar peserta berada pada tahap perkembangan awal menuju kedewasaan biologis. Pada tahap ini, remaja mulai memasuki proses adaptasi terhadap perubahan fisiologis termasuk menstruasi, sehingga kebutuhan akan pengetahuan kesehatan reproduksi menjadi semakin penting. Sebanyak 52,5% responden telah mengalami menarche, yang berarti lebih dari separuh populasi sudah menghadapi secara langsung proses menstruasi dan membutuhkan pemahaman yang memadai mengenai praktik kebersihan diri. Selain itu, seluruh responden (100%) memperoleh informasi terkait *personal hygiene* dari orang tua, menggambarkan bahwa keluarga merupakan sumber informasi utama bagi remaja tuna rungu, sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga memegang peranan krusial dalam edukasi kesehatan (Lestari & Lufita, 2022).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (%)
Baik	34 (85)
Cukup	6 (15)
Kurang	0 (0)
Total	40

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai *personal hygiene* saat menstruasi berada pada kategori baik, yakni sebesar 85%, sementara 15% berada pada kategori cukup dan tidak ada responden yang berada pada kategori kurang. Pola ini mencerminkan bahwa mayoritas remaja putri di SLB B YAAT Klaten telah memahami konsep dasar kebersihan menstruasi. Tingginya persentase pengetahuan baik dapat dipengaruhi oleh hubungan keluarga yang kuat serta keterlibatan orang tua dalam memberikan informasi, sebagaimana digambarkan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap pembentukan kebiasaan hidup bersih pada remaja (Kumar et al., 2020; Purnama, 2021).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Usia

Pengetahuan	Usia Remaja		
	Awal %	Tengah	Akhir
Baik	15 (37,5)	7 (17,5)	12 (30)
Cukup	4 (10)	1 (2,5)	1 (2,5)
Kurang	0	0	0
Total			

Sumber: Data Primer 2025

Dalam Tabel 3 terlihat bahwa pengetahuan baik paling banyak ditemukan pada kelompok remaja awal, yaitu 37,5%. Temuan ini memperlihatkan bahwa pada usia yang lebih muda, remaja di sekolah ini telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai *personal hygiene*. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan kesiapan kognitif yang berkembang selama masa remaja awal, sehingga remaja mampu menyerap informasi kesehatan dengan lebih cepat. Selain itu, pemberian informasi yang konsisten dari orang tua berpotensi mempercepat peningkatan pengetahuan, sebagaimana dijelaskan oleh penelitian Lestari et al. (2024) dan Yulistiyorini (2022).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Menarche

Pengetahuan	Menarche			
	Belum	%	Sudah	%
Baik	15	37,5	19	47,5
Cukup	4	10	2	5
Kurang	0	0	0	0
Total				

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa remaja yang telah mengalami menarche memiliki pengetahuan baik sebesar 47,5%, lebih tinggi dibandingkan remaja yang belum mengalami menarche (37,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman menghadapi menstruasi secara langsung membuat remaja lebih aktif mencari informasi dan memahami kebiasaan kebersihan yang harus dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amalia & Amrullah (2019) yang menjelaskan bahwa pengalaman biologis mendorong remaja untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait menstruasi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Sumber Informasi

Pengetahuan	Sumber Informasi		
	Orang Tua %	Guru %	Media Cetak/ Elektronik %
Baik	34 (85)	0 (0)	0 (0)
Cukup	6 (15)	0 (0)	0 (0)
Kurang	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Total			

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5 memperlihatkan bahwa seluruh responden dengan pengetahuan baik (85%) maupun cukup (15%) memperoleh informasi dari orang tua. Tidak ada responden yang menerima informasi dari guru atau media. Hal ini menegaskan bahwa orang tua merupakan satu-satunya sumber edukasi kesehatan menstruasi bagi remaja tuna rungu di SLB B YAAT Klaten. Temuan ini sejalan dengan kajian Direktorat Pembinaan Peserta Didik (2017) yang menekankan bahwa pendidikan kebersihan menstruasi sangat bergantung pada peran keluarga ketika sekolah belum menyediakan program edukasi yang memadai.

Pembahasan

Hasil penelitian terhadap 40 remaja putri di SLB B YAAT Klaten menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori remaja awal, yakni sebanyak 19 orang (47,5%).

Pada kelompok usia ini, 15 orang (37,5%) sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Temuan tersebut menegaskan bahwa pada fase remaja awal, kemampuan kognitif remaja sudah mulai berkembang menuju pola pikir yang lebih abstrak dan analitis. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan Piaget yang menggambarkan bahwa individu pada masa operasional formal mampu menalar informasi kesehatan dengan lebih matang. Dengan demikian, tingginya proporsi pengetahuan baik pada usia ini dapat disebabkan oleh kesiapan kognitif remaja dalam memahami konsep kebersihan menstruasi secara lebih mendalam (Lestari et al., 2024).

Data penelitian juga menunjukkan bahwa 21 responden (52,5%) telah mengalami menarche, dan di antara mereka terdapat 19 orang (47,5%) yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengalaman biologis langsung, seperti menarche, memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang *personal hygiene*. Remaja yang sudah mengalami menstruasi biasanya lebih aktif mencari informasi tambahan untuk mengelola perubahan tubuhnya. Sejalan dengan Amalia dan Amrullah (2019), pengalaman menarche menumbuhkan rasa ingin tahu dan mendorong remaja untuk mencari penjelasan yang lebih komprehensif. Perspektif pembelajaran sosial Bandura (Ansani & Samsir, 2022) juga mendukung temuan ini, bahwa pengalaman pribadi dan observasi terhadap figur penting di lingkungan sekitar memperkuat proses pembentukan pengetahuan.

Dari aspek sumber informasi, hasil penelitian memperlihatkan bahwa seluruh responden (100%) memperoleh informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dari orang tua. Tidak ada responden yang menyebut guru maupun media massa sebagai sumber informasi. Hal ini menggambarkan bahwa keluarga merupakan pusat pendidikan kesehatan utama bagi remaja di lingkungan penelitian. Komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak menjadi jalur penyampaian informasi yang paling dominan. Lestari dan Lufita (2022) menekankan bahwa dialog yang terbuka dan intensif dalam keluarga memungkinkan remaja memperoleh informasi kesehatan yang lebih akurat dan tidak bias. Direktorat Pembinaan Peserta Didik Kemendikbud (2017) juga menegaskan pentingnya peran kolaboratif orang tua dalam edukasi kebersihan menstruasi, terutama bagi remaja dengan kebutuhan khusus.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan berbagai literatur yang menunjukkan bahwa remaja yang mendapat edukasi baik dari keluarga maupun institusi pendidikan cenderung memiliki pemahaman higienitas menstruasi yang lebih solid. Astar (2023) menyebutkan bahwa remaja yang mendapat paparan informasi berulang dari keluarga akan lebih mampu menjalankan praktik kebersihan secara konsisten. Fajar Alifah (2023) juga menyampaikan bahwa edukasi menstrual hygiene mampu membentuk kesiapan emosional dan perilaku higienis yang lebih stabil pada remaja putri. Panduan PHBS dari Kementerian Kesehatan RI (2017) memperkuat pentingnya edukasi sejak dini untuk membantu remaja membangun kebiasaan sehat jangka panjang.

Jika ditinjau secara umum, sebanyak 34 responden (85%) dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang baik terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Proporsi tersebut menandakan bahwa proses penerimaan dan pemahaman informasi telah berjalan efektif di lingkungan keluarga responden. Menurut Kumar et al. (2020), tingginya tingkat pemahaman mengenai kebersihan diri menjadi fondasi kuat bagi perilaku hidup bersih yang berkelanjutan. Pemikiran serupa juga diungkapkan Pakpahan (2021) yang menegaskan bahwa pengetahuan adalah stimulus awal untuk munculnya praktik kesehatan yang tepat. Hal ini diperkuat oleh temuan Mumtaz et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai tentang genital hygiene berdampak langsung pada perilaku kebersihan remaja.

Dari sisi teori dan kebijakan pendidikan, Aini (2022) maupun Yulistyorini (2022) menekankan bahwa edukasi kesehatan reproduksi harus disampaikan secara inklusif dan

adaptif, terutama bagi peserta didik berkebutuhan khusus seperti yang menjadi subjek penelitian ini. Penelitian Purnama (2021) dan Hamidah et al. (2021) juga menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung melakukan tindakan higienis selama menstruasi, sehingga dapat mengurangi risiko infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi. Kajian oleh Rizky Fadilasani et al. (2023) menambahkan bahwa pengetahuan menstruasi yang kuat turut membentuk sikap positif remaja dalam menjaga kebersihan area genital.

Secara keseluruhan, data penelitian memperlihatkan pola yang konsisten: usia, pengalaman menarche, dan dominan sumber informasi dari orang tua merupakan faktor kunci yang mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Ketiga faktor tersebut saling melengkapi dalam membentuk pengetahuan yang kuat, yang pada akhirnya berpotensi mendorong praktik kebersihan yang lebih baik dan berkelanjutan pada remaja putri di SLB B YAAT Klaten.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri tuna rungu di SLB B YAAT Klaten memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Mayoritas responden berada pada kategori remaja awal dan sudah mengalami menarche. Sumber informasi seluruh responden berasal sepenuhnya dari orang tua, menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat dominan dalam pembentukan pengetahuan kebersihan menstruasi. Pengetahuan yang baik lebih banyak ditemukan pada remaja awal serta pada mereka yang sudah mengalami menarche, mengindikasikan bahwa perkembangan usia dan pengalaman biologis berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan pentingnya peran orang tua dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi, serta perlunya dukungan tambahan dari sekolah dan tenaga kesehatan untuk memperkuat program edukasi yang inklusif dan berkelanjutan bagi remaja penyandang disabilitas pendengaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2022). *Panduan pendidikan khusus peserta didik disabilitas rungu* (R. N. Natasya, Ed.). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://buku.kemdikbud.go.id/>
- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 287–291. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Ansani, & Muhammad Samsir, H. (2022). Teori pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>
- Astari, D. W. (2023). *Gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang* (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Direktorat Pembinaan Peserta Didik Kemendikbud RI. (2017). *Panduan manajemen kebersihan menstruasi bagi guru dan orang tua*.
- Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan tentang menstruasi membentuk sikap positif personal hygiene remaja putri. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.119>
- Fajar Alifah. (2023). *Menstrual hygiene pada remaja putri*. STRADA Press. <https://www.google.co.id/books>
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri:
- Copyright (c) 2025 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran

- Literature review. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 258–265. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/85601/44933>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Perilaku hidup bersih dan sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Kumar, B. S., Reddy, M. A., Paul, P., Das, L., Darshan, J. C., Berlin, P. K., ... & Ravindra, B. N. (2020). Importance of understanding the need of personal hygiene: A comprehensive review. *International Journal of Research in Pharmacology & Pharmaceutical Sciences*, 5, 56–61. <https://www.pharmacyjournal.in/archives/2020/vol5/issue6/5-6-21>
- Lestari, R., & Lufita, W. (2022). Hubungan peran orang tua dengan perilaku mencuci tangan pada anak usia sekolah selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 100–106. <https://doi.org/10.36984/jkm.v5i2.325>
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan personal hygiene terhadap perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4727>
- Mumtaz, D. F., Hardiyanti, T., & Wardin, I. (2022). Analisis perilaku remaja tentang genital hygiene care. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(3), 1173–1186. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1847>
- Purnama, N. L. A. (2021). Pengetahuan dan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66. <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/551>
- Yulistiyorini, Y. (2022). Meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dan perilaku remaja tuna rungu. *Jurnal Kesehatan Inklusif*, 53(1), 10–20.