

# LITERATUR REVIEW TENTANG PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PERILAKU PERAWATAN DIRI SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA

Karina Ayu Damayanti<sup>1</sup> Sarwinanti<sup>2</sup>

\*Email: [sarwinantisamsudin@yahoo.com](mailto:sarwinantisamsudin@yahoo.com)

**Keywords:**  
Pendidikan  
kesehatan, remaja,  
perilaku perawatan  
diri, menstruasi

## Abstrak

*Menstruasi pertama merupakan masa yang paling penting dalam siklus kehidupan perempuan, datangnya haid menandakan bahwa remaja perempuan sudah memasuki tahap kedewasaan sehingga perilaku perawatan diri saat menstruasi merupakan salah satu masalah kritis yang akan menentukan perilaku dan status kesehatan remaja yang pada akhirnya akan tertanam hingga kehidupan dewasa. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan perilaku perawatan diri pada remaja perempuan yaitu memberikan pendidikan kesehatan.*

*Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Literatur Review.*

*Hasil penelitian didapatkan bahwa dari lima jurnal yang digunakan dalam Literatur review. Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi. Saran yang dapat diberikan adalah diharapkan remaja putri dapat melakukan dan mempertahankan perilaku perawatan diri saat menstruasi..*

## 1. PENDAHULUAN

Remaja sebagai aset masa depan bangsa harus dipersiapkan dalam berbagai aspek untuk menunjang kualitasnya. Salah satu peningkatan kualitas remaja dapat dilihat dari segi pendidikan yang harus dilakukan sejak dini. Masa remaja akan dihadapkan dengan kematangan seksual yang disebut dengan fase pubertas. Pubertas merupakan tahap antara masa kanak-kanak dengan dewasa, yang dimulai dari usia 10-19 tahun (Syafrudin, 2011). Menstruasi pertama merupakan masa yang penting dalam siklus kehidupan perempuan. Datangnya

haid menandakan bahwa remaja perempuan sudah memasuki tahap kedewasaan. Usia remaja perempuan di Indonesia saat menstruasi sangat bervariasi. Rata-rata remaja perempuan di Indonesia mengalami menstruasi pada usia 10-16 tahun pada masa awal remaja (Sukarni, 2015),.

Perilaku perawatan diri saat menstruasi merupakan salah satu masalah kritis yang akan menentukan perilaku dan status kesehatan remaja yang pada akhirnya akan tertanam hingga kehidupan dewasa (Adika, 2013). Perilaku perawatan diri yang tepat

saat menstruasi bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi. Seseorang remaja putri perlu memperhatikan kebersihan diri lebih dari biasanya karena pada saat menstruasi ia akan mengalami perubahan pada tubuhnya (Hockenberry & Wilson, 2009). Upaya dalam melakukan perilaku perawatan diri saat menstruasi harus dilakukan secara baik dan benar. Hal-hal utama yang diperhatikan dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi seperti mengganti celana dalam secara rutin, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari khususnya saat *dysmenorrhea*, membasuh area genitalia. Seseorang yang tidak menjaga kebersihan diri akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan risiko masalah kesehatan (Santina dkk, 2013). Santina, dkk (2013), bentuk perilaku perawatan diri yang lain seperti memelihara keseimbangan asupan makanan dengan mengonsumsi buah dan sayuran yang kaya akan zat besi, serta kalsium. Kekurangan zat besi (Fe) pada remaja saat mengalami menstruasi akan mengakibatkan anemia yang ditandai dengan gejala pucat, letih, lemah, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebab lain dari masalah tersebut diakibatkan karena kurangnya konsumsi vitamin C saat menstruasi dan lamanya menstruasi (Burner, 2012) Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan perilaku perawatan diri pada remaja perempuan yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dapat diberikan yaitu terkait perilaku perawatan diri saat menstruasi dan kesehatan reproduksi yang merupakan masalah penting sehingga memerlukan perhatian dari semua pihak. Peran utama orang tua diharapkan mampu dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk remaja putri agar lebih terbuka tentang

masalah kesehatan reproduksi (Proverawati, 2009)

Kejadian menstruasi yang tidak disertai dengan pemberian informasi yang jelas, benar, dan dapat dipertanggungjawabkan dapat mengakibatkan remaja putri salah dalam melakukan perawatan diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi indikator pendidikan kesehatan reproduksi wanita yaitu sosial ekonomi (kemiskinan dan status wanita yang rendah), kurangnya fasilitas pelayanan kesehatan, kurangnya *personality* (perawatan antenatal, paritas, gizi kurang, keselamatan kerja), psikologi (konflik dan peran seksual, adat istiadat, rendahnya tingkat pendidikan. dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Menurut Mubarak (2011), sebagian masyarakat masih memiliki pandangan buruk terhadap perawatan diri saat menstruasi. Keberhasilan perawatan diri pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku perawatan diri yaitu buruknya pengetahuan masyarakat yang dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pengalaman, dan kurangnya sumber informasi yang dimiliki. Pengetahuan adalah hal-hal yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh manusia, yang dapat menentukan perilaku. Pengetahuan terdiri dari tiga aspek, yaitu proses mendapatkan informasi, transformasi, dan evaluasi.

Remaja putri saat menstruasi akan merasakan bingung, gelisah, dan tidak nyaman. Menstruasi merupakan suatu hal yang sangat wajar karena akan dialami setiap wanita normal. Kejadian menstruasi akan semakin parah apabila pengetahuan remaja dan pendidikan orang tua mengenai menstruasi kurang. Berdasarkan persepsi tersebut, orang tua beranggapan bahwa anak akan mengetahui dengan sendirinya. Remaja putri seharusnya tidak perlu malu dan cemas saat menghadapi menstruasi pertama karena hal ini menunjukkan bahwa

tubuh sudah beranjak dewasa dan mengalami kematangan pada sistem reproduksi (Proverawati & maisaroh, 2009).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan tipe Metode Penelitian ini dengan Literatur Review dengan melakukan pencarian artikel dengan tema pendidikan kesehatan dikaitkan dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi. Pembatasan proses pencarian tidak hanya dikaitkan dengan tema, namun juga tahun diterbitkannya artikel. Tahun artikel yang dipakai adalah tahun 2015 sampai 2020 dengan menggunakan *Keywords*: pendidikan kesehatan: *health education* dan perilaku perawatan diri: *self-care behavior*. Berdasarkan hasil penelusuran di *Google Scholar* dengan kata kunci pendidikan kesehatan reproduksi, perilaku perawatan diri saat menstruasi peneliti menemukan 585 jurnal yang sesuai dengan kata kunci, sebanyak 421 jurnal dari jurnal yang ditemukan sesuai kata kunci pencarian tersebut dilakukan skrining, 282 dieksklusi karena tidak tersedia artikel *full text*, Asesment kelayakan 139 jurnal *full text* dilakukan, jurnal yang duplikasi dan tidak sesuai kriteria inklusi dilakukan eksklusi sebanyak 133, sehingga didapatkan 6 jurnal *full text* yang dilakukan *review*.

Penulisan *literature review* ini menggunakan 6 jurnal nasional hasil penelitian keperawatan maternitas. Jurnal yang dianalisis pada tahun 2015 sampai tahun 2020 diperoleh di *google scholar*. Jurnal pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Meinarisa dengan judul "Pengaruh pendidikan kesehatan menstrual hygiene (PMH) terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi". Pendidikan kesehatan Menstrual Hygiene yang diberikan mencakup informasi mengenai menstruasi, premenstrual sindrom, *menstrual hygiene*, pertanyaan seputar *menstrual hygiene*, keadaan yang dapat terjadi jika tidak menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap remaja saat menjaga kebersihan diri saat menstruasi, penelitian ini.

menggunakan rumus *purposive sampling*, adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 98 responden dengan cara membandingkan antara kelompok kontrol dan 48 kelompok intervensi. Hasil penelitian yang di dapat sebelum dilakukan intervensi senilai 172,55 dan sesudah diberikan intervensi senilai 228,78 maka nilai  $p=0,001$  kesimpulan dalam penelitian ini terdapat perbedaan rata-rata sikap responden dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi sebelum dan sesudah diberikan PMH dikarenakan informasi dari pendidikan kesehatan dapat berpengaruh penting dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Jurnal kedua penelitian yang dilakukan oleh Katarina Canggih Pythagoras yang berjudul "Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi". Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif kolerasi. Bertujuan untuk memberikan gambaran perilaku perawatan diri kepada remaja putri agar mengetahui resiko yang akan terjadi ketika tidak melakukan perawatan diri saat menstruasi. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* yang berjumlah 130 responden, pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dalam komponen kognitif berkriteria baik adalah 47 persen, komponen afektif berkriteria baik sebanyak 26 persen, dan komponen konatif berkategori kurang sejumlah 27 persen dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja putri saat menstruasi baik.

Jurnal ketiga penelitian yang dilakukan oleh Tetty Solehati Ermiati 2017 yang berjudul "Hubungan sumber informasi dan usia remaja putri dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi". Jenis penelitian yang digunakan dalam jurnal diatas adalah deskriptif korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan sumber informasi dan usia siswi dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik pengambilan *sample total sampling* dengan jumlah 100 siswi kelas VIII dan IX. Kegiatan: Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut tahun 2016, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner

menggunakan uji *Chi Square Test* dengan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hanya variabel usia yang memiliki nilai signifikan terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi ( $p = 0,033$ ), sedangkan variabel sumber informasi tidak ada yang memiliki nilai yang signifikan seperti dari; ibu ( $p = 1,000$ ), koran ( $p = 0,767$ ), TV ( $p = 0,338$ ), internet ( $p = 0,296$ ), guru ( $p = 0,682$ ), teman ( $p = 0,675$ ), petugas kesehatan ( $p = 0,208$ ), dan informasi lainnya ( $p = 0,780$ ). Penelitian diatas disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi dikarenakan informasi yang di dapat pada usia lebih awal sangat penting, agar remaja putri lebih paham dan membiasakan dirinya untuk melakukan perawatan diri saat menstruasi.

Jurnal ke empat penelitian ini dilakukan oleh Siti Muthoharoh tahun 2018 yang berjudul "Pengaruh *Health Education* terhadap Perilaku *Vulva Hygiene* saat Menstruasi Anak SD umur 11-13 tahun di SDN Mojosari Kabupaten Mojokerto". jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pra eksperimental* dengan metode *One group Pretest-Posttest* Desain. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini 16 responden dengan teknik *Non-Probability Sampling*. Pengumpulan data pada jurnal tersebut menggunakan instrument berupa kuesioner menggunakan uji *Uji t-test* dengan hasil yang didapat dalam jurnal penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian kecil perilaku vulva hygiene anak berumur 11 – 13 tahun saat menstruasi responden adalah positif sebanyak 4 orang (25,0%). Diatas setengah perilaku vulva hygiene anak berumur 11 – 13 tahun saat menstruasi responden adalah positif sebanyak 11 orang (68,8%), dapat disimpulkan terdapat pengaruh health education terhadap perilaku vulva hygiene anak berumur 11 – 13 tahun saat menstruasi di SDN Mojosari dengan hasil uji t-test nilai sig.  $0,016 < \alpha 0,05$ .

Jurnal ke lima Yustin Usyani Tantri pada tahun 2019 yang berjudul "Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi SMP 13 Bandung". Jenis rancangan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja

putri tentang perilaku remaja putri saat menstruasi dengan metode pengambilan sampel *stratified sampling* dengan jumlah responden 188 remaja putri, instrumen yang digunakan dalam jurnal tersebut adalah kuesioner dengan 25 pertanyaan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (69,1%) responden memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri selama menstruasi. Sebagian besar (52,7%) responden memiliki sikap yang mendukung dan perilaku yang baik (54,3%) mengenai perawatan diri selama menstruasi. Sumber informasi yang paling banyak (54,8%) didapat mengenai menstruasi adalah dari ibu atau keluarga. Buruknya hasil pengetahuan yang didapat remaja, maka perlu diberikan penjelasan materi mengenai perawatan diri saat menstruasi.

Jurnal ke enam dilakukan oleh Riny Natalina pada tahun 2019 penelitian dilakukan pada bulan September - Oktober dengan judul "Perawatan diri selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Palangka Raya". Rancangan penelitian kualitatif dimana peneliti melakukan wawancara kepada responden, sampel yang digunakan 6 orang dengan kriteria berusia 15-18 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah pengetahuan responden baik mengenai perawatan diri selama menstruasi, adanya peningkatan keterampilan konselor sebaya dalam PIK-R dalam melakukan konseling sebaya mengenai perawatan diri selama menstruasi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Pendidikan kesehatan Reproduksi

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan dianalisa oleh penulis didapatkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi mempengaruhi perilaku perawatan diri saat menstruasi. Pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi sangat masih rendah maka hal yang dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja putri adanya pendidikan kesehatan reproduksi yang diaplikasikan kedalam bidang kesehatan berupa penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat atau alat untuk memberikan penerangan atau pandangan kepada

masyarakat sehingga mampu mengenal dengan kebutuhan kesehatan pada individu, keluarga dan kelompok agar meningkatnya dan memelihara kesadaran pada dirinya untuk melaksanakan perilaku hidup sehat secara optimal (Triwibowo, dkk. 2015). Kesehatan Reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang terkait dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya (Rohan & Siyoto 2013).

Hasil analisa jurnal milik (Meinarisa, 2019) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi mempengaruhi perilaku perawatan diri saat menstruasi, pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dapat meningkatkan keinginan remaja untuk menjaga kebersihan tubuh khususnya genitalia saat menstruasi dan mencegah timbulnya suatu infeksi atau penyakit. Pendidikan kesehatan sangat penting mengenai kebersihan menstruasi sangat dibutuhkan terutama bagi remaja putri yang baru mendapatkan menstruasi yang belum begitu banyak mendapatkan informasi atau pengetahuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Indah Puspita Sari 2013) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, perilaku yang baik dapat mencegah terjadinya ISR (infeksi saluran reproduksi). Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari hak reproduksi remaja untuk memiliki pengetahuan, kesadaran, sikap dan perilaku kesehatan reproduksi yang bertanggungjawab.

Hal ini sejalan dengan penelitian Niken Zulfuziastuti (2017) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* perlu disajikan karena dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan sebab kebersihan itu

akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh individu dan kebiasaan sehari-hari. Pendidikan dan pengetahuan dapat kita dapatkan dengan mudah dan lebih dini pada remaja apabila keluarga dapat menjadi sumber informasi atau perannya dengan baik.

### **Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi**

Berdasarkan dari artikel dan jurnal yang dianalisis oleh penulis didapatkan bahwa perilaku perawatan diri saat menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup; menjaga kebersihan genitalia, seperti mencuci dengan air bersih, menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, mengganti pembalut setiap 2-3 jam sekali atau 4-5 kali dalam sehari, mandi dua kali sehari (Pribakti, 2012).

Menurut Siti Muthoharoh (2018) menjelaskan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan setengah responden sejumlah 12 responden atau 75,0% masih berperilaku negatif dan positif pada sebagian kecil responden sebanyak 4 orang (25,0%), terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi, sedangkan setelah diberi pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku positif sebanyak 11 orang (68,8%) dan masih ada responden yang berperilaku negatif sebanyak 5 responden (31,3%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden kurang mengetahui perilaku perawatan diri dengan baik dan kurangnya informasi dari orang tua.

Menurut Nicky Antika Putri dan Ajeng Setianingsih (2016) Perilaku higienis merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara mendalam. Hal ini karena berdasarkan kajian teoritis yang ada salah



satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku higienis. Namun demikian pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi menunjukkan bahwa, responden yang pengetahuan baik tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi dan perilaku baik di SMP Patriot sebesar 28 siswi (45,9%), sedangkan responden yang pengetahuannya kurang baik tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi dan perilaku kurang baik sebesar 31 siswi (75,6%). Hasil uji statistik diperoleh  $p = 0,046$  dalam hal ini  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMP Patriot.

Menurut Kharisma Maharani (2017) perilaku *hygiene* kurang sebanyak 11 responden (25,0%), perilaku *hygiene* cukup sebanyak 30 (68,2%) responden, dan perilaku *hygiene* baik sebanyak 3 (6,8%) responden, sedangkan perilaku *hygiene* saat menstruasi setelah diberikan intervensi dapat dikategori perilaku kurang sebanyak 2 responden (4,5%), perilaku cukup sebanyak 21 responden (47,7%), dan perilaku baik sebanyak 21 responden (47,7%). Artinya, pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* genitalia berdampak baik dan dapat merubah perilaku *hygiene* yang kurang menjadi baik.

### **Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi**

Berdasarkan hasil review dari beberapa jurnal diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan reproduksi dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi, pada jurnal pertama milik Siti Muthoharoh (2018) hasil penelitian yang dilakukan terkait karena sebelum diberi pendidikan kesehatan tentang perilaku *vulva hygiene* didapatkan bahwa sebagian kecil

responden memiliki perilaku positif terhadap *vulva hygiene* sebanyak 4 orang (25,0%) Setelah diberi pendidikan kesehatan tentang perilaku *vulva hygiene* didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku positif terhadap *vulva hygiene* sebanyak 11 orang (68,8%). Maka ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku *vulva hygiene* siswi saat menstruasi yang ditunjukkan dengan hasil uji t-test nilai sig.  $0,016 < \alpha < 0,05$ .

Penelitian ini didukung oleh penelitin Niken Zulfuziastuti Yekti Satriyandari (2017) hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test* didapatkan data bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk sikap *personal hygiene* pada responden sebesar 0.000 dengan  $\alpha = 0.05$ . Untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai sig. (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0.05). jika  $p > 0.05$  maka hipotesis ditolak dan jika  $p < 0.05$  maka hipotesis diterima. Dari hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis diterima. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan sikap *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meinarisa (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian PMH terhadap sikap remaja puteri saat menstruasi. Sebelum dilakukan intervensi senilai 172,55 dan sesudah diberikan intervensi senilai 228,78 maka nilai  $p = 0,001$  Penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan sikap pada kelompok intervensi setelah diberikan PMH dikarenakan informasi dari pendidikan kesehatan dapat berpengaruh penting dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari *literatur review* dari artikel dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pendidikan kesehatan terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi. Semakin baik atau semakin tinggi informasi yang didapatkan tentang perilaku perawatan diri saat menstruasi maka remaja putri dapat meningkatkan perilaku dengan baik. Seseorang yang memiliki perilaku perawatan diri yang baik maka akan menurunkan angka resiko infeksi saluran reproduksi atau penyakit lainnya, dan mempunyai rasa semangat yang tinggi dalam menjalankan kebersihan diri saat menstruasi sejak awal maka tingkat kemandirian remaja putri dalam melakukan perilaku perawatan diri saat menstruasi makin meningkat. Berdasarkan uraian pada hasil diatas penelitian dan pembahasan yang dapat memberikan saran sebagai berikut bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai fektor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku perawatan diri.

#### REFERENSI

- Adika. (2013). *Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi*. Bandung: Universitas Padjajaran.  
([jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/452](http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/452) diakses 17 September 2019)
- Albantany, N. A. (2014). *Pahala dan Dosa Wanita ketika datang bulan*. Jakarta: Lembar Langit Indonesia.
- Ambarwati, & Respati, F. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Aswitami, N. A. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas di SD Gugus V Mengwi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol 7 No 2 101-221.  
(<http://jurnalinterest.com/index.php/In/article/view/470>) diakses pada 18 September 2019
- Brunner. (2012). *Pengaruh Penyuluhan Perawatan Diri saat Menstruasi Media Gambar terhadap Perilaku Sisiwi Kelas VII SMP Negeri 3 Gamping*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Selemba Medika.
- Depkes RI. 2014. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta; Depkes RI
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Harnani, Y., Marlina, H., & Kursani, E. (2015). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hockenberry, & Wilson. (2009). *Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi pada Siswi di Salah Satu SMK Depok*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Kemendes. (2015). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maharani, K. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Genetalia terhadap Perilaku Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tempel Sleman*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.  
(<http://digilib.unisayogya.ac.id/2546/1/Naskah%2320Publikasi>) diakses pada 17 September 2019
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Meinarisa. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri selama Menstruasi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 141-149. Vol 4(1)
- Mubarok, W.I. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muthoharoh, S. (2018). Pengaruh Health Education terhadap Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi Anak SD Umur 11-13 Tahun di SDN Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 61-70.

- Natalina, R. (2020). Perawatan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palangkaraya. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 168-172. Vol 5
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pribakti. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: Sagung Seto.
- Puspita, I. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Perubahan Perilaku Menstrual Hygiene Remaja Putri untuk Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR)*. Malang.
- Putri, N. A. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi*. Jakarta Selatan : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju.
- Pythagoras, K. C. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes*, 12-24.
- Proverawati, & Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prasetyaningrum, S. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Menstruasi terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri dengan Reterdasi Mental di SLB Negeri 1 Bantul*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- PPRI Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi.
- Rahmawati, D. (2014). *Hubungan Peran Ibu dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rohan, H. H., & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santina. (2017). *Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Putri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi*. Bandung : Universitas Padjadjaran Bandung.
- Sari, D. W. (2014). *Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi pada Siswi di Salah Satu SMK Depok*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sukarni, I., & Wahyu. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistiyoningsih. (2014). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 135-145. (<http://e-journal.unair.ac.id/GBK/article/view/5833>) diakses pada 16 September 2019
- Solehati, T., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Putri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *JKP*, 145-154.
- Syarudin. (2011). *Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tanti, Y. U. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi pada Siswi SMP N 13 Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 146-154.
- Tarwoto, & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Triwibowo, C., & Pusphandani, M. E. (2015). *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ulfa, M. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Menarche terhadap Pengetahuan dan Sikap remaja Putri PRA Mesntruasi*. Blitar: STIKes Patria Husada Blitar. ([repository.phb.ac.id/452/1/Pengaruh\\_Penyuluhan\\_tentang\\_Menarche\\_terhadap\\_peng.pdf](http://repository.phb.ac.id/452/1/Pengaruh_Penyuluhan_tentang_Menarche_terhadap_peng.pdf)) Diakses pada 18 September 2019
- Willis, S. S. (2012). *Remaja dan Permasalahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Zulfaziastuti, N. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Sikap Personal Hygiene Remaja Putri saat Menstruasi di SMP N 2 Gamping*



*Yogyakarta.* Yogyakarta: Universitas  
'Aisyiyah Yogyakarta.