

Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Menstrual Hygiene* (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi

Meinarisa

STIKES Harapan Ibu Jambi, Jl. Tarmizi Kadir no.71 Pakuan Baru Jambi

Email: raisakameella18@gmail.com

Submitted :17-07-2018, Reviewed:12-08-2018, Accepted:05-09-2018

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3542>

ABSTRAK

Angka kematian dan kecacatan pada wanita karena gangguan sistem reproduksi semakin meningkat. Salah satu penyebabnya adalah infeksi organ reproduksi dan infeksi organ perkemihan. Penyakit infeksi disistem reproduksi dapat disebabkan karena kebersihan yang kurang dari wanita saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh Pendidikan kesehatan *Menstrual Hygiene* (PMH) terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi dan merupakan penelitian quasi-experiment dengan pretest and posttest with control group. Sejumlah 98 remaja putri dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) N 24 dan 3 kota Jambi berpartisipasi dalam penelitian, 48 orang pada kelompok intervensi diberikan Pendidikan kesehatan *Menstrual Hygiene* (PMH) melalui ceramah, demonstrasi langsung menggunakan phantom dan pemberian booklet. Serta pengisian self-report selama menstruasi. Kuesioner yang digunakan adalah *Adolescent Menstrual Attitude Questionnaire* untuk mengukur sikap remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh PMH terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi $p=0,001$ (95% CI 223,38 – 234,17). PMH meningkatkan sikap remaja putri dan membantu remaja untuk memahami kebersihan diri selama menstruasi. Penelitian ini merekomendasikan PMH digunakan oleh perawat dalam penyuluhan kesehatan di Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Kata Kunci: Kebersihan diri saat menstruasi; Pendidikan kesehatan *Menstrual Hygiene*; Sikap remaja saat menstruasi

ABSTRACT

WHO reported that the women mortality and morbidity due to reproductive system disorders increased in last decade. One of the cause the reproductive tract infection is unhygiene during menstruation. This study aims to examine the effect of *Menstrual Hygiene* (PMH) health education on the attitudes of adolescent girls in maintaining personal hygiene during menstruation and this research is a quasi-experiment with pre-test and post-test with control group. 98 adolescent girls from junior high school has participate in this research, 48 respondents in intervention group have been given the *Menstrual Hygiene Education* through lectures, direct demonstration using phantom, booklet and self-report filling during menstruation. The questionnaire that used is *Adolescent Menstrual Attitude Questionnaire* to measure the attitude of adolescent girls. The results showed *Menstrual Hygiene Education* (MHE) there was influence of adolescent girls in monitoring personal hygiene during menstruation $p=0,001$ (95% CI 223,38 – 234,17). MHE improved the attitude of adolescent girls and helps the adolescents to understand personal hygiene during menstruation. This research recommend MHE can use by nurses for health education in school health unit.

Keywords : Attitude of adolescent girls during menstruation; *Menstrual Hygiene Education*; Personal hygiene during menstruation

PENDAHULUAN

Angka kematian dan kecacatan pada wanita karena gangguan sistem reproduksi semakin meningkat dengan prosentase 23% dibanding tahun lalu yang hanya 19% (WHO, 2013). Salah satu penyebab kematian pada wanita karena gangguan atau infeksi sistem reproduksi tersebut adalah kanker serviks. Berdasarkan *World Cancer Research Fund International* jumlah penderita kanker serviks di tahun 2012 adalah 528.000 perempuan diseluruh dunia dan di Indonesia terdapat 15.027 kasus. Tahun 2013 penderita kanker serviks di Indonesia berjumlah 98.692 kasus (Departemen Kesehatan RI, 2013). Sehingga menempatkan kanker serviks sebagai pembunuh nomor satu bagi wanita di Indonesia. Indonesia adalah peringkat ke lima didunia dengan jumlah penderita kanker serviks terbanyak, dimana setiap harinya empat puluh wanita terdiagnosa kankers serviks dan dua puluh wanita diantaranya meninggal karena kanker serviks setiap harinya (YKI, 2017). Penyakit infeksi di sistem reproduksi dapat disebabkan karena kebersihan yang kurang dari wanita pada saat menstruasi (White, 2010).

Masalah yang dihadapi wanita tiap bulannya berkaitan dengan menstruasi antara lain adalah mengalami keputihan sebanyak 19%, rasa gatal pada area genital sebanyak 25%, premenstrual sindrome 36%, rasa tidak nyaman selama menstruasi 35%, darah menstruasi yang sangat banyak 10%, mengalami kram perut 11. Salah satu penyebab keputihan adalah karena praktik kebersihan selama menstruasi yang tidak bersih. Perlu adanya perhatian segera untuk mempromosikan penggunaan alat sanitasi yang higienis selama masa menstruasi (Anand, Singh, & Unisa, 2015).

Sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi memerankan peranan penting. Banyak remaja melaporkan mengalami stres sebelum dan saat menstruasi baik fisik dan mental karena terjadi dismenorea saat menstruasi. remaja

puteri melaporkan mengalami stress 99,6% sejak pertama kali menstruasi, gejala yang dialami antara lain kram, sakit pada pinggang dan rasa tidak nyaman pada area kewanitaan. *Menstrual distress* dapat mempengaruhi aktifitas harian remaja, mengurangi konsentrasi, tidak mengikuti kelas olahraga, tidak mengerjakan pekerjaan rumah. Hanya 2% remaja putri dalam penelitian tersebut yang mendapatkan informasi kesehatan mengenai persiapan menstruasi dari tenaga keehatan (chang & Chen, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pendidikan kesehatan *menstrual hygiene* (PMH) terhadap sikap remaja putri dalam kebersihan diri selama menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *quasi-experiment* dengan *pre-test and post-test with control group*. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *post-test* dengan *pre-test* Kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan penyuluhan dari BKKBN program GenRe mengenai kebersihan diri, sedangkan kelompok intervensi diberikan mendapatkan penyuluhan dari BKKBN program GenRe mengenai kebersihan diri ditambahkan pemberian PMH tentang kebersihan diri selama menstruasi selama 60 menit dan demonstrasi langsung menggunakan *phantom*, pemberian *booklet* diakhir pendidikan, dan lembar *checlist* untuk monitoring diri selama menstruasi. Metode pemilihan responden menggunakan *purposive sampling* dengan beberapa kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi remaja putri usia 12-16 tahun di SMPN 3 dan 24 Kota Jambi dan sudah mengalami menstruasi. Sampel penelitian ini berjumlah 98 responden.

Kuesioner yang digunakan untuk menilai sikap remaja putri adalah *Adolescent Menstrual Attitude Questionnaire* (Morse, Kieren, & Bottorff, 2009), terdiri dari 56 pertanyaan dengan sub

(141-149)

bagian: perasaan positif, perasaan negatif, penerimaan terhadap menstruasi pertama, keterbukaan pikiran terhadap menstruasi, hidup dengan menstruasi dan gejala premenstrual sindrom.

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 mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dan di

review dua orang ahli keperawatan maternitas. Selama dalam proses penelitian, semua prinsip etik telah diterapkan peneliti diantaranya menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian, menjunjung tinggi keadilan, inklusivitas dan memperhitungkan manfaat serta kerugian yang ditimbulkan.

HASIL PENELITIAN

Berikut dilaporkan hasil pengujian homogenitas kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan pengaruh intervensi PMH terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Tabel 1. Uji Homogenitas Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (n-98)

Karakteristik	Kontrol		Intervensi		P
	Mean	SD	Mean	SD	
Usia Menarche	12,41	1,039	12,20	0,979	0,319
Usia saat ini	14,18	0,782	14,35	0,694	0,277

Berdasarkan tabel 1, tidak ada perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sehingga

usia *menarche* dan usia remaja putri dikatakan homogen.

Tabel 2. Perbedaan Sikap Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol (n=98)

Kelompok	Sikap			
	Median	SD	MD (95% CI)	P
Kontrol				
Sebelum	188,00	12,55	187,09 – 194,30	0,102
Sesudah	187,00	11,087	199,24 – 194,61	
Intervensi				
Sebelum	171,00	15,808	172,8 – 171,00	0,001
Sesudah	234,00	18,087	223,38 – 234,17	

Berdasarkan tabel 2, terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan

sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi setelah diberikan PMH.

Tabel 3. Perbedaan Rerata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan PMH Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Kelompok Intervensi (n=49)

Waktu	Sikap			
	Mean	SD	MD (95% CI)	p
Sebelum	172,55	15,808	49,136-63,313	0,001
Sesudah	228,78	18,780		

Hasil uji statistik pada tabel 3 didapatkan nilai $p= 0,001$, terdapat perbedaan rerata sikap responden dalam

menjaga keberishan diri selama menstruasi sebelum dan sesudah diberikan PMH.

Tabel 4. Hubungan Karakteristik dengan Sikap Responden Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi pada kelompok intervensi (n=49)

Variabel	Sikap			
	Mean	SD	Min-Max	P
Usia	14,35	0,979	13-16	0,338
Usia menarche	12,20	0,694	10-14	0,468

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil bahwa semua variabel karakteristik (usia responden dan usia *menarche*) tidak

ada hubungan signifikan ($p > 0.05$) dengan sikap responden dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Tabel 5. Hubungan Faktor Konfonding dengan Sikap Responden Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi pada kelompok intervensi (n=49)

Variabel	Sikap				p
	Negatif		Positif		
	n	%	n	%	
Pendidikan Ibu					
Rendah	1	4,8	20	95,2	0,376
Tinggi	4	14,3	24	85,7	
Pendapatan Keluarga					
Rendah	3	15,0	17	85,0	0,387
Tinggi	2	2	27	93,1	
Nilai Budaya					
Mengikuti	3	12,5	21	87,5	0,667
Tidak Mengikuti	2	8,0	23	92,0	
Komunikasi Orang tua					
Tidak Baik	0	0,0	13	26,5	0,306
Baik	5	13,9	31	86,1	
Dukungan Sebaya					
Tidak Ada	0	0,0	6	11,6	1,000
Ada	5	11,5	38	88,4	

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil bahwa semua variabel konfonding tidak ada yang berhubungan dengan sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menolak Ho dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian PMH terhadap sikap remaja putri saat menstruasi. Penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan sikap pada kelompok intervensi setelah diberikan PMH. Hal ini terjadi karena PMH yang diberikan dengan metode demonstrasi langsung dengan *phantom* dan media *booklet* yang menarik untuk kalangan remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Cina oleh Jing & Lindell (2016) yang melakukan penelitian mengenai intervensi yang diberikan kepada remaja putri berupa edukasi yang dilakukan selama lima minggu, 45 menit tiap pertemuannya. Materi yang diberikan mengikuti panduan dari Kolb's yaitu teori belajar melalui pengalaman yang merupakan proses belajar yang interaktif, termasuk juga metode ceramah, kelompok belajar, poster, video, pamflet. Topik yang diberikan meliputi menstruasi, praktik kebersihan selama menstruasi, makanan sehat, mekanisme koping saat *dismenorea*, pengetahuan mengenai kondisi normal dan tidak normal saat menstruasi. Intervensi yang lebih berfokus pada pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan terhadap peningkatan sikap positif remaja putri.

Penelitian lain yang juga mendukung penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Tebak et,al (2013) yang menyatakan pendidikan kesehatan reproduksi sangat membantu para siswa (79,1%) dari jumlah responden. Edukasi tersebut memberi informasi dalam memahami menstruasi, pubertas,

kontrasepsi dan konsep aborsi. Belajar tentang kebersihan haid merupakan bagian vital pendidikan kesehatan bagi remaja putri sehingga mereka akan terus bisa memelihara kebiasaan menjaga kebersihan sampai usia dewasa bahkan sampai mereka menopause. Hal ini juga bisa memperbaiki kesehatan ibu, dengan pengetahuan mereka dalam menjaga kebersihan organ reproduksi mereka (Hadaque, Rahman, Itsuko, Mutahara & Sakisaka, 2014). Sehingga informasi mengenai kebersihan menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri terutama bagi remaja putri yang baru mendapatkan menstruasi, karena pengalaman baru yang mereka jalani sebagai perempuan seutuhnya. Dalam penelitian Indriastuti (2009) yang juga mengukur sikap remaja putri setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil bahwa sikap remaja putri meningkat setelah diberikan intervensi, namun dalam penelitian tersebut hanya berupa intervensi penyuluhan dan kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang dikembangkan sendiri, bukan merupakan kuesioner baku mengenai sikap remaja putri selama menstruasi.

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit. Pendidikan yang berusaha mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku, lebih penting dibandingkan hanya sekedar memberikan informasi tanpa disertai usaha pembentukan sikap dan perubahan perilaku nyata (Depkes RI, 2013).

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber

daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Depkes RI, 2011). Layanan kesehatan preventif dapat mengurangi biaya kesehatan dan menurunkan beban bagi individu, keluarga, dan komunitas. Yang terpenting, hasil yang diharapkan dalam edukasi kesehatan adalah terjadinya perubahan sikap dan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat untuk dapat menanamkan prinsip-prinsip hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai derajat kesehatan yang optimal. Perawat juga bertanggung jawab mengajarkan informasi yang dibutuhkan klien dan keluarganya. Klien diberitahu bahwa mereka berhak mendapatkan informasi tentang pelayanan yang akan diterima, menerima informasi tentang pelayanan yang akan diterima, menerima informasi tentang pelayanan dalam bahasa yang mereka inginkan, dan mengharapkan bahwa mereka akan didengar dan diperlakukan dengan hormat (Potter&Perry, 2009).

Berdasarkan penelitian (Sari, Santoso & Sayono, 2012) didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri dalam merawat perineum saat menstruasi sebelum pendidikan kesehatan mayoritas terdapat pada kategori cukup dan sesudah pendidikan kesehatan pengetahuan menjadi kategori baik, hasil tersebut menunjukkan hasil yang signifikan. Hal yang sama juga terjadi pada keterampilan merawat perineum yang awalnya cukup baik menjadi baik dan menunjukkan hasil yang signifikan. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *hygiene* saat menstruasi berpengaruh signifikan terhadap keterampilan remaja putri dalam merawat perineum saat menstruasi.

Hasil monitoring diri didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya remaja putri pada kelompok intervensi melakukan tindakan kebersihan diri selama menstruasi dengan baik setelah dilakukan intervensi PMH, seperti menggunakan pembalut saat

menstruasi, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membawa pembalut ganti saat keluar rumah, mencuci pembalut sebelum dibuang. Hal ini juga dijelaskan pada *booklet* yang disebarakan oleh WHO dalam program WASH yang memberikan informasi mengenai kebersihan diri selama menstruasi yaitu pentingnya ketersediaan air bersih, penggunaan pembalut saat menstruasi bagi remaja putri, pemilihan pembalut, dan tips untuk menjaga kebersihan selama menstruasi (WHO, 2017).

Pada kelompok kontrol maupun intervensi sebelumnya ada kunjungan dari BKKBN (Program GenRe) yang menjelaskan mengenai kebersihan diri. Kedua kelompok tersebut memiliki fasilitas UKS. Tetapi, terlihat peningkatan signifikan terhadap sikap remaja putri pada kelompok intervensi yang mendapatkan pendidikan kesehatan *menstrual hygiene* (PMH). *menstrual hygiene* merupakan bagian dalam *personal hygiene* yang memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan, khususnya terhindar dari infeksi organ reproduksi. Pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi. Karena apabila tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan tumbuhnya mikroorganisme yang berlebihan sehingga dapat mengganggu fungsi dan menimbulkan masalah kesehatan pada organ reproduksi (Indriwati, 2009).

Penelitian oleh Wister, Stubbs & Shipman (2012) menunjukkan hasil bahwa informasi mengenai menstruasi pada remaja putri sering kali salah, dan menyebabab sikap negatif pada remaja putri. Selain itu sikap remaja putri akan sangat berpengaruh pada perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa sikap remaja putri yang baik memiliki praktik kebersihan diri selama menstruasi yang lebih baik pula, dilihat dari lembar *self-report* yang menjabarkan bahwa remaja

puteri pada kelompok intervensi lebih mempersiapkan diri terhadap datangnya menstruasi dengan membawa pembalut ganti, kantong plastik dan pakaian ganti saat menstruasi dibandingkan pada remaja puteri pada kelompok kontrol.

Perbedaan PMH yang diberikan dalam bentuk kelompok mengenai kebersihan diri saat menstruasi dengan pendidikan yang sudah dilakukan sebelumnya yang lebih umum dan banyak materi yang diberikan. PMH yang diberikan melalui metode yang lebih menarik dan lebih dekat kepada remaja yang sifatnya malu-malu dan penting adanya teman dalam fase perkembangan mereka. PMH yang diberikan langsung memberikan informasi dengan menggunakan metode praktik langsung menggunakan *phantom* yang aplikatif seperti memberikan contoh pembalut sekali pakai dan pembalut yang dapat dipakai berulang dan menggunakan bahasa yang ringan sesuai dengan usia remaja. Selain itu, setelah demonstrasi remaja puteri akan diberikan *booklet* yang dapat dibaca kembali sehingga mendapatkan pemantapan materi membuat remaja mempunyai dasar pengetahuan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Perbedaan materi yang diberikan pada PMH dalam penelitian ini adalah mengenal menstruasi, mengetahui premenstrual sindrom, cara mengetahui pembalut yang baik dan cara membersihkan pembalut setelah selesai digunakan, cara menjaga kebersihan area genital saat menstruasi dan cara menjaga kebersihan lingkungan saat menstruasi, penyakit atau keadaan yang bisa terjadi jika tidak menjaga kebersihan diri, cara berbicara kepada teman terutama teman laki-laki mengenai menstruasi dan pertanyaan yang sering diajukan saat menstruasi. sedangkan pada program GenRe materi yang disampaikan mencakup kebersihan secara umum, penjelasan mengenai perkembangan organ reproduksi, menstruasi dan keputihan,

dorongan seksual dan mimpi basah (BKKBN, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Chung (2016) di China menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan pada remaja puteri dengan cara demonstrasi langsung dan memberikan *booklet* dapat menurunkan stress pada remaja karena premenstrual sindro dan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja saat menstruasi. sedangkan pada penelitian Jung & Kedall (2016) menunjukkan bahwa media *booklet* juga efektif dalam memberikan pendidikan atau edukasi pada remaja puteri terutama yang baru mendapatkan menstruasi. pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan dengan bantuan media yang digunakan dapat dievaluasi dengan menilai kepuasan terhadap edukasi yang didapatkan, mengevaluasi ulang dengan memberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi edukasi, dan memberikan pertanyaan tertulis yang diisi oleh penerima edukasi (Pincombe, Thorogood & Tracy, 2015). Pada penelitian ini dilakukan pengukuran sikap selang satu kali menstruasi karena penelitian ini hanya menilai sikap remaja saat menstruasi dengan pemantapan adanya demonstrasi dan pemberian *booklet* setelah pendidikan kesehatan mengenai menstruasi, dengan perlakuan tersebut menghasilkan hasil yang signifikan peningkatan sikap remaja puteri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. berbeda dengan White (2010) yang menerapkan edukasi menstruasi selama empat minggu, dua jam setiap minggunya dengan edukasi secara berkelompok dan menggunakan media *booklet* dan poster. Materi yang diberikan antara lain mengenal menstruasi, kebersihan diri selama menstruasi, gejala premenstrual sindrom, gejala penyakit menular seksual dan mengenal alat kontrasepsi.

SIMPULAN

PMH yang diberikan kepada remaja puteri berpengaruh signifikan terhadap sikap

remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Intervensi PMH lebih mudah diterima oleh remaja karena penyampaian informasi yang lebih menarik dan mudah diterima oleh remaja, disertai dengan demonstrasi menggunakan *phantom* dan pemberian *booklet* untuk dibaca kembali. Intervensi keperawatan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi dapat dilakukan oleh perawat komunitas dengan materi PMH yang diberikan pada remaja putri dengan bekerja sama dengan pihak sekolah dalam pelaksanaan intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh staf dosen Fakultas Ilmu Keperawatan terutama Program Studi Keperawatan Maternitas UI, kedua orang tua, suami dan teman-teman maternitas angkatan 2015, dan kepala sekolah dan staf tempat penelitian serta seluruh pihak yang telah membantu jalannya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anand, E., Singh, J., & Unisa, S. 2015. Menstrual hygiene practices and its association with reproductive tract infections and abnormal vaginal discharge in India. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 1–6. <http://doi.org/10.1016/j.srhc.2015.06.001>
- BKKBN. 2016. Rogram Genre Tingkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi Remaja. <https://www.bkkbn.go.id/deta-ilpost/program-genre-tingkatkan-kesadaran-kesehatan-reproduksi-remaja>
- Chang, Y., Chen, Y., Hayter, M., & Lin, M. 2009. Menstrual and menarche experience among pubescent female students in taiwan: Implications for health education and promotion practice. *Journal of Clinical Nursing*, 18(14), 2040. Retrieved from

<https://search.proquest.com/docview/235013457?accountid=17242>

- Morse, J. M., Kieren, D., & Bottorff, J. 2009. Health Care for Women International The adolescent menstrual attitude questionnaire, (January 2015), 37–41. <http://doi.org/10.1080/07399339309516025>
- Nair, A. R., & Taylor, H. S. 2010. The Mechanism of Menstruation, 21–35. <http://doi.org/10.1007/978-1-60327-864-5>
- Redchi, G. 2008. Menarche. *Encyclopedia of Genetics, Genomics, Proteomics and Informatics* (p. 1181). Dordrecht: Springer Netherlands. http://doi.org/10.1007/978-1-4020-6754-9_10132
- Somsri, P., Satheannoppakao, W., Tipayamongkhogul, M., & Vatanasomboon, P. 2016. Research Article A Cosmetic Content – Based Nutrition Education Program Improves Fruit and Vegetable Consumption Among Grade 11 Thai Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(3), 190–198.e1. <http://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.11.002>
- Su, J. J., & Lindell, D. 2016. Promoting the menstrual health of adolescent girls in China, (February), 1–7. <http://doi.org/10.1111/nhs.12295>
- Wister, J. A., Stubbs, M. L., & Shipman, C. 2013. Mentioning menstruation: A stereotype threat that diminishes cognition? *Sex Roles*, 68(1-2), 19-31. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11199-012-0156-0>
- WHO. 2012. Pelvic Inflammatory Disease

(PID)Statistics.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/>

WHO. 2017. Water, Sanitation and health.
Volume 6, Issue 2, September 2017, 1-73 ISSN:2224-3151