

HUBUNGAN SUMBER INFORMASI DENGAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* PADA REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI

The Correlation Between Information Sources with Personal Hygiene Behaviors on Teenage Girl During Menstruation

AuliaAnjan¹, Dwi Susanti²

¹Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia

²Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia

Korespondensi: soesanti_2@yahoo.com

ABSTRAK

Perubahan seks primer pada remaja ditandai dengan haid (*menarche*) yang pertama dan akan diikuti oleh perubahan seks sekunder. Pada saat haid pembuluh darah dalam rahim akan mudah terinfeksi dan kuman akan mudah masuk, sehingga dibutuhkan kesehatan reproduksi dengan cara menjaga perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sumber informasi terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 62 responden, data diambil menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *Chi Square*. Sumber informasi yang didapatkan responden dari berbagai macam sumber antara lain, dari orang tua 69,4%, guru 43,5%, media masa 46,8%, saudara perempuan 27,4%, teman sebaya 22,6% dan dari tenaga kesehatan 79%. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori positif 62,9%. Nilai *p-value* untuk sumber informasi dari orangtua terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi adalah 0,000, guru 0,001, media masa 0,000, saudara 0,000, teman sebaya 0,007 dan tenaga kesehatan 0,000<0,05. Terdapat hubungan antara berbagai sumber informasi terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: sumber informasi, perilaku *personal hygiene*, menstruasi

ABSTRACT

Primary sex relocation in adolescents is characterized by the first menstruation (menarche) and will be followed by secondary sex changes. At the time of menstruation the blood vessels in the uterus will be easily infected and germs will easily enter, so that reproductive health is needed in women by maintaining personal hygiene behavior when menstruating. This study aims to determine the relationship of sources of information on personal hygiene behavior when draining girls from SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. This research is a non-experimental quantitative study. The sampling technique uses stratified random sampling with a sample of 62 respondents, data taken using questionnaires. Analysis of the data used is univariate analysis and bivariate analysis using Chi Squere. Sources of information obtained by respondents from a variety of sources include, among others, 69.4% parents, teachers 43.5%, mass media 46.8%, sisters 27.4%, peers 22.6% and 79% of health workers. Personal hygiene behavior when menstruating in the positive category was 62.9%. The p-value of the chi-square test for sources of information from parents on personal hygiene behavior when menstruating was 0,000, teachers 0,001, mass media 0,000, relatives 0,000, peers 0,007 and health workers 0,000<0,05. There is a relationship between various sources of information on personal hygiene behavior when menstruating young women in SMP N 1 Gamping

Keywords: information sources, behavior personal hygiene, menstruation

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia remaja digolongkan sekitar usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI mendefinisikan remaja yaitu sekitar usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2017). Hasil Sensus Penduduk yang dilakukan di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 dengan proporsi remaja usia 15-19 sebanyak 7,41% untuk laki-laki dan 7,01% untuk perempuan. Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Salah satunya perubahan fisik, pada perubahan fisik terjadi perubahan tanda-tanda seks primer dan tanda-tanda seks sekunder. Perubahan seks primer yang terjadi pada remaja perempuan yaitu ditandai dengan terjadinya haid (*menarche*) yang pertama kemudian akan diikuti oleh perubahan seks sekunder yaitu pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut disekitar kemaluan dan vagina dan payudara membesar, sebagai tanda bahwa organ reproduksi mulai berfungsi (Irianto, 2015).

Pada saat menstruasi remaja putri rentan terkena infeksi organ reproduksi. Hal tersebut akan terjadi apabila berperilaku tidak merawat kebersihan diri terutama saat menstruasi (Andira, 2010). Selain itu, dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku *personal hygiene* jelek adalah kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, dkk, 2015). Akibat dari keputihan sangat fatal bila lambat ditangani, dan bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil diluar kandungan dikarenakan terjadi penyumbatan pada saluran tuba (Allaily, 2016).

Melihat dari berbagai dampak negatif ketika *personal hygiene* buruk saat menstruasi, maka remaja putri sangat perlu diberikan informasi yang baik dan positif melalui orang tua, teman sebaya dan guru sekolah tentang bagaimana menjaga kerbersihan saat menstruasi. Namun masyarakat menganggap kesehatan reproduksi masih tabu untuk dibicarakan oleh remaja. Hal tersebut dapat membatasi komunikasi antara orangtua dan remaja tentang *menstrual hygiene*. Akibatnya,

remaja kurang mengerti, kurang memahami dan kadang-kadang mengambil keputusan yang salah mengenai kesehatan reproduksi (Djannah & Gustina, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara mewawancara 10 siswi di SMP N 1 Gamping pada tanggal 4 Januari 2019 didapatkan 6 dari 10 siswi memiliki perilaku *personal hygiene* yang salah antara lain, menggunakan celana dalam yang ketat saat menstruasi, menggunakan sabun mandi untuk membersihkan daerah kewanitaan, tidak mengganti pembalut ketika buang air kecil, tidak mengganti pembalut saat ada gumpalan darah. Sumber informasi yang diperoleh oleh siswi mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi banyak didapatkan dari ibu.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sumber informasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain

Desain yang digunakan adalah desain deskriptif korelasional dengan menggunakan metode *cross sectional* (Notoatmodjo, S. (2014).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP N 1 Gamping yang sudah mengalami menstruasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah responden 62 siswi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli tahun 2019. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel sumber informasi dan variabel perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner sumber informasi dan variabel perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Analisis Data

Data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan *editing*, *coding*, *entry* dan *tabulating*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariatnya menggunakan analisis *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Uraian karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel. 1

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
10-13 tahun	27	43,5
14-16 tahun	35	56,5
Usia pertama haid		
10-13 tahun	61	98,4
14-15 tahun	1	1,6
Memiliki kakak perempuan		
Iya	25	40,3
Tidak	37	59,7
Menggunakan <i>gadged</i>		
Iya	60	96,8
Tidak	2	3,2
Total	62	100

Karateristik responden menurut usia sebagian besar dalam rentang usia 14-16 tahun sebanyak 35 siswa (56,5%) dan karateristik responden berdasarkan usia pertama kali haid mayoritas pada usia 10-13 tahun sebanyak 61 responden (98,4%), tidak memiliki kakak perempuan sebanyak 37 responden (59,7%), mayoritas menggunakan gadged sebanyak 60 responden (96,8%). Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Sumber Informasi

Sumber informasi remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel. 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengalaman Sumber Informasi Tentang *Personal Hygiene* (n=62)

Pengalaman Sumber Informasi	n	%
Orangtua		
Iya	43	69,4
Tidak	19	30,6
Guru		
Iya	27	43,5
Tidak	35	56,5
Media masa		
Iya	29	53,2
Tidak	33	46,8
Saudara perempuan		
Iya	17	27,4
Tidak	45	72,6
Teman sebaya		
Iya	14	22,6
Tidak	48	77,4
Tenaga kesehatan		
Iya	49	79,0
Tidak	13	21,0
Total	62	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui pengalaman sumber informasi tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi mayoritas mendapatkan informasi dari orangtua (69,4%), tidak mendapatkan informasi dari guru (56,5%), tidak mendapatkan informasi dari media masa (53,2%), mayoritas tidak mendapatkan informasi dari saudara perempuan (72,6%) dan teman sebaya (77,4%), sedangkan sumber informasi dari tenaga kesehatan mayoritas mendapatkan informasi (79%).

Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi (n=62)

Perilaku Personal <i>Hygiene</i>	n	%
Positif	39	62,9
Negatif	23	37,1
Total	62	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui perilaku remaja putri tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebagian besar remaja putri memiliki perilaku positif sebanyak 39 responden (62,9%).

Tabel 4
Uji Tabulasi Silang Hubungan Sumber Informasi Dari Orangtua Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri (n=62)

Sumber informasi	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>						<i>p</i> -Value
	Positif (n)	Positif (%)	Negatif (n)	Negatif (%)	Total (n)	Total (%)	
Orangtua							
Iya	34	54,8	9	14,5	43	69,4	0,00
Tidak	5	8,1	14	22,6	19	30,6	0
Guru							
Iya	23	37,1	4	6,4	27	43,5	0,00
Tidak	16	25,8	19	30,6	35	56,5	1
Media							
Iya	28	45,2	1	1,6	29	46,8	0,00
Tidak	11	17,7	22	35,5	33	53,2	0
Saudara							
Iya	17	27,4	0	0,0	17	27,4	0,00
Tidak	22	35,5	23	37,1	45	72,6	0
Teman							
Iya	13	21,0	1	1,6	14	22,6	0,00
Tidak	26	41,9	22	35,5	48	77,4	7
Tenaga kesehatan							
Iya	39	62,9	10	16,1	49	79,0	0,00
Tidak	0	0,0	13	21,0	13	21,0	0
Total	39	62,9	23	37,1	62	100	

Dari Tabel 4 diketahui hasil analisis hubungan sumber informasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi antara lain: sumber informasi dari orangtua (*p* value 0,000<0,05), sumber informasi dari guru (*p* value 0,001<0,05), sumber informasi dari media masa (*p* value 0,000<0,05), sumber informasi dari guru (*p* value 0,001<0,05), sumber informasi dari saudara perempuan (*p* value 0,000<0,05), sumber informasi dari

teman sebaya (*p* value 0,007<0,05), sumber informasi dari tenaga kesehatan (*p* value 0,000<0,05).

PEMBAHASAN

Sumber Informasi dari Orang Tua

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara sumber informasi dari orangtua terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan sumber informasi dari ibu terhadap perilaku *personal hygiene* (Eswi, dkk, 2014). Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan ada hubungan antara informasi dari orangtua (ibu) dengan peraktik kebersihan saat menstruasi (Suhasni & Chandra, 2016). Peran keluarga terutama ibu dalam kesehatan adalah memberikan pengetahuan pada putrinya tentang masalah kesehatan, melakukan perawatan dan mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menstruasi pertama berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, dukungan emosional, dan dukungan psikologis. Keluarga, terutama ibu adalah sebagai lingkungan utama remaja memegang peranan penting dalam membentuk perilaku remaja (Tarpoto & Wartonah, 2010).

Sumber Informasi dari Guru

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara sumber informasi dari guru terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan sumber informasi dari ibu terhadap perilaku *personal hygiene* dengan *p* value 0,002<0,05 (Sulistyaningrum, 2014). Berbeda dengan penelitian sebelumnya menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara dukungan guru terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai *p*-value 0,998>0,05 (Yusuf & Budiono, 2016).

Remaja putri perlu diberikan informasi yang baik dan positif melalui guru sekolah. Guru merupakan penyalur atau pemberi informasi pertama yang dilakukan disekolah setelah orangtua. Sehingga guru dapat memberikan informasi tentang sikap, pengetahuan dan praktik *vulva hygiene*, untuk memperhatikan kebersihan diri (*vulva hygiene*) pada remaja putri, sehingga siswa yang sudah terpapar informasi tersebut akan berdampak positif terhadap prilakunya (Rahman & Rofika, 2014).

Sumber Informasi dari Media Masa

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara sumber informasi dari media masa terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara informasi dari media dengan perilaku *personal hygiene* saat menturasi dengan nilai *p value* 0,012 (Lestariningsih, 2015). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara terpapar iklan di media dengan perilaku personal hygiene saat menturasi (Fissehea, dkk, 2017). Media massa saat ini terbuka untuk mengangkat masalah kesehatan reproduksi termasuk didalamnya tentang higiene menstruasi. Iklan-iklan yang berkaitan dengan menstruasi, baik iklan tentang pembalut wanita ataupun obat-obatan yang berkaitan dengan masalah-masalah gangguan haid banyak ditayangkan oleh media massa, baik elektronik maupun cetak Arifin dalam (Lestariningsih, 2015).

Sumber Informasi dari Saudara Perempuan

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara sumber informasi dari saudara perempuan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan sumber informasi dari kakak perempuan dengan praktik kebersih personal hygiene saat menstruasi

dengan nilai *p value* 0,043>0,05 (Purwanti, 2017). Berdasarkan informasi data primer yang didapatkan dalam penelitiannya menunjukkan informasi dari kakak perempuan menjadi faktor risiko peraktik kebersihan saat menstruasi yang buruk. Pemberi sumber informasi harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang *personal hygiene*, sehingga pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menstruasi pertama berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, dukungan emosional, dan dukungan psikologis. Keluarga atau saudara sebagai lingkungan utama remaja memegang peranan penting dalam membentuk perilaku remaja (Tawoto & Wartonah, 2010).

Sumber Informasi dari Teman Sebaya

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara sumber informasi dari teman sebaya terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial temana sebaya dengan praktik *menstrual hygiene* dengan nilai *p value* 0,003<0,05 (Auemanekul, 2014). Pengaruh teman sebaya besar sekali terhadap perilaku individu. Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap, minat, penampilan dan perilaku remaja. Hal tersebut dikarenakan komunikasi diantara teman sebaya lebih mudah dicerna dan diterima daripada komunikasi dengan orang tua atau yang lebih dewasa dari pada remaja (Desmita, 2012).

Sumber Informasi dari Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara sumber informasi dari orangtu terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman. Hasil penelitian ini sesui

dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat pengaruh setelah diberikan pendidikan kesehatan oleh tenaga kesehatan terhadap sikap dan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan nilai *p value* $0,001 < 0,05$ (Meinarisa, 2019). Sumber informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan memulihkan penyakit. Sumber infomasi dari tenaga kesehatan terkait dengan perilaku *personal hygiene* sangat penting agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja, terutama bagi remaja putri yang baru mendapatkan menstruasi, karena pengalaman baru yang mereka jalani sebagai perempuan seutuhnya. Selain itu, mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan tentang kebersihan saat menstruasi merupakan bagian vital pendidikan kesehatan, sehingga akan terus berperilaku menjaga kebersihan saat menstruasi sampai usia dewasa bahkan sampai menopause (Samsori, dkk, 2016).

KESIMPULAN

Implikasi

Sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping diperoleh dari orangtua (69,4%), guru sekolah (43,5%), media sosial (46,8%), saudara perempuan (27,4%), teman sebaya (22,6%) dan tenaga kesehatan (79%). Sebagian besar siswi remaja putri SMP N 1 Gamping melakukan perilaku positif saat menstruasi (62,9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara sumber informasi terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman.

Keterbatasan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang datanya diambil dari hasil pengisian kuesioner oleh responden, untuk itu perlu dilakukan pendalaman pada jenis informasi yang diperoleh dengan cara pendekatan kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Auemanekul, Naruemon. (2014). Menstrual Hygiene Practies among Adolescents in a Rural District of Nepal. Asia Journal of Public Health. (4): 8-15.
- Allaily. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Di SMAN 90 Jakarta. Skripsi Diterbitkan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A PLUS BOOKS.
- Desmita. 2012. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Rosda Karya.
- Djannah, N, S & Gustina, E. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 10. No 2. 147-152.
- Eswi,A., Helal, H., Elarousy, W. 2014. Menstrual Attitude and Knowledge among Egyptian Female Adolescents. *Journal of American Science*, 8(6).
- Fissehea, M. A.,Yigzaw, K.,Hadija, Y. Y. 2017. Menstrual hygiene practice and associated factors among secondary school girls in wagera district, northwest; ethiopia; a cross-sectional study.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung : ALFABETA.
- Kemenetrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
- Lestariningsih, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Higiene Menstruasi.
- Meinarisa. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi.
- Nugroho, S, F., Wijayanti, C, A & Lufiaty, E, D. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Organ Genitalia Pada Pelajar Putri Di SMKN 7 Surakarta*. Artikel Penelitian.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Purwanti, S. 2017. Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Remaja Di Kabupaten Pati Tahun 2017.
- Rahman, & Rofika W, (2014). Pengaruh Sikap, Pengetahuan dan Praktik vulvaHygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri di SMPN 01 Mayong Jepara. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2(2): 117-126.
- Sulistyoningrum, R. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Akses Terhadap Informasi dengan Perilaku Sehat Reproduksi Remaja Slow Learner. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 1(1):18-24.
- Suhasni, K.,Chandra, M. (2016). Factor Influencing Menstural Hygiene Practice Among Late Adolescent Girls in an Perkotaan Belgaum.
- Somsri, P., Satheannoppakao, W., Tipayamongkholgul, 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.
- Tarwoto & Wartonah. (2010). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Yusuf, D.F.,Budiono, I. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Menstrual Hygiene Genitalia Pada Siswi Smplb Tunagrahita.
- Word Health Organization (WHO). (2018). *Child and adolescent health and development*.