

Presdisposing dan Enabling Factors Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Tunanetra di SLBN Semarang Saat Menstruasi

Riska Sofiana¹, Nurina Dyah Larasaty^{1*} dan Rokhani¹

¹ Universitas Muhammadiyah Semarang nurina@unimus.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.32528/nms.v1i4.114>

*Correspondensi:

Nurina Dyah Larasaty

Email:

nurina@unimus.ac.id

Published: Juli, 2022



Copyright: © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Personal hygiene saat menstruasi sangat penting untuk remaja. Sama halnya yang dilakukan oleh remaja putri tunanetra di SLB Negeri Semarang yang memiliki gangguan penglihatan dan memiliki tantangan tersendiri dalam menerapkan personal hygiene saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui predisposing factors dan enabling factors perilaku personal hygiene remaja putri tunanetra di SLB N Semarang saat menstruasi. Jenis penelitian kualitatif, menggunakan wawancara mendalam, dan observasi. Keabsahan menggunakan triangulasi sumber. Informan utama dalam penelitian adalah remaja putri tunanetra umur 10-19 tahun, sedangkan crosscheck yaitu ibu dan guru kelas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengertian dari menstruasi adalah keluar darah melalui organ reproduksi wanita. Selain itu pengertian dari personal hygiene saat menstruasi adalah mengganti pembalut saat sudah penuh. Sikap remaja putri tunanetra yaitu menunjukkan sikap positif karena semua perempuan pasti mengalami menstruasi. Remaja putri tunanetra tidak pernah melakukan konsultasi mengenai kesehatan reproduksi ke pelayanan kesehatan karena merasa tidak perlu dan tidak ada sesuatu yang serius mengenai menstruasi. Selalu ada ketersediaan pembalut, ketersediaan tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih. Perilaku remaja putri Tunanetra tidak menerapkan personal hygiene saat menstruasi dengan baik dan benar. Kesimpulan : Rata-rata menerapkan personal hygiene saat menstruasi dilakukan informan dengan cara mengganti pembalut saat sudah penuh.

Keywords: Personal hygiene menstruasi, Remaja Putri, Tunanetra

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keluarnya darah dari dinding rahim dan keluar melalui vagina (Setiawati, 2015). Personal hygiene saat menstruasi sangat penting untuk remaja selama menstruasi, tidak terkecuali remaja putri tunanetra. remaja putri tunanetra adalah remaja yang memiliki gangguan pada penglihatan. Gangguan penglihatan dibagi menjadi dua yaitu buta total dan penglihatan yang kurang (Somantri, 2007). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) data tunanetra di dunia tahun 2015 sebanyak 285.389.000 jiwa. Berdasarkan Supas (Survei Penduduk Antar Sensus) di Indonesia tahun 2015 tunanetra usia 10 tahun ke atas sebanyak 6,36%. Berdasarkan Sensus Penduduk 2010 Jawa Tengah tunanetra sebanyak 509, 772 jiwa. Jumlah remaja tunanetra di Jawa Tengah usia 10-14 tahun 3,378 jiwa dan usia 15-19 tahun 3,637 jiwa (Widinarsih, 2019). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Semarang tahun 2015 jumlah tunanetra sebanyak 809 jiwa (Hartanti & Savitri, 2018).

Hasil penelitian di SLBN 1 Bantul menunjukkan bahwa menstruasi remaja putri tunanetra bantuan ibu untuk menghadapi menarche. Selain itu, remaja putri tunanetra personal hygiene yang kurang pada saat mengalami menstruasi (Lismidiati, Hapsari, & Daniswari, 2015). Hasil penelitian di Makassar menunjukkan bahwa

remaja tunanetra memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi, sehingga menimbulkan berbagai kendala untuk melakukan tindakan yang benar saat mengalami menstruasi. Remaja tunanetra masih memerlukan bantuan orang lain pada saat memasuki masa menstruasi (Ibrahim, Muflihun Asbi, & Ugi Aras, 2019).

Hasil studi pendahuluan di SLB N Semarang menunjukkan bahwa kelima remaja putri tunanetra tidak mengetahui berapa kali pembalut harus ganti dalam sehari dan tidak mengetahui gangguan saat menstruasi. Selain itu ketiga remaja putri tunanetra masih memerlukan bantuan orang lain selama menstruasi. Pada hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa remaja putri tunanetra memiliki gangguan pada penglihatan, maka dari itu perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sangat penting dilakukan agar tidak menimbulkan penyakit pada organ reproduksi wanita. Hal tersebut membuat peneliti melakukan penelitian tentang “Gambaran Perilaku Remaja Putri Tunanetra tentang *personal hygiene* saat Menstruasi di SLB N Semarang”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif untuk memperoleh informasi tentang perilaku remaja putri tunanetra di SLB N Semarang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Teknik Pengumpulan Data menggunakan wawancara mendalam mengenai faktor predisposisi pengetahuan dan sikap remaja putri tunanetra dan faktor enabling pelayanan kesehatan dan ketersediaan fasilitas selama menstruasi. Pada penelitian ini subjek penelitian memberikan informasi tentang perilaku remaja putri tunanetra di SLB N Semarang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Penentuan subjek dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *snowball sampling*.

Penentuan subjek penelitian utama dengan kriteria tertentu, yaitu dimana informan kunci akan mengenalkan peneliti dengan remaja putri tunanetra. Pada penelitian ini yang menjadi informan kunci adalah guru kelas SLB N Semarang. Adapun subjek penelitian utama dalam penelitian ini yaitu remaja putri tunanetra dengan memiliki kriteria inklusi antara lain sebagai berikut: 1. Remaja putri tunanetra umur 10-19 tahun 2. Masih terdaftar sebagai siswi SMP-SMA di SLN Negeri Semarang 3. Remaja putri tunanetra yang mengalami menstruasi 4. Bersedia diwawancarai sesuai dengan kebutuhan peneliti. Informan pendukung pada penelitian ini adalah ibu remaja putri tunanetra dan guru kelas tunanetra.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam kepada informan utama dan informan pendukung. Selain itu, dilakukan pula observasi untuk mengetahui bagaimana remaja tunanetra dalam memasang pembalut, mengganti pembalut, dan *personal hygiene* saat menstruasi. Keabsahan dan keterandalan data dengan melakukan perpanjangan pengamatan dan triangulasi sumber. Perpanjangan pengamatan dilakukan peneliti dengan melakukan penelitian kembali ke lapangan untuk mewawancarai kembali dengan informan sebelumnya atau informan baru agar dapat menjalin hubungan yang dekat antara peneliti dengan informan sehingga dapat terbuka dan saling percaya agar mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Triangulasi sumber pada penelitian ini yaitu tiga sumber antara lain : remaja tunanetra, orang tua remaja tunanetra, dan teman sebaya.

Analisis data dilakukan baik saat sebelum di lapangan dan selama di lapangan. Analisis di lapangan Model Miles and Huberman yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (display data), *conclusion*

drawing/verificartion (Kesimpulan/verifikasi). Penelitian ini telah lolos dalam Ethical Clearance di Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas No. 571/KEPK-FKM/UNIMUS/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Dalam penelitian ini, yang menjadi informan utama adalah remaja putri tunanetra umur 10-19 tahun yang masih terdaftar sebagai siswi SMP-SMA di SLB Negeri Semarang, dan bersedia untuk diwawancarai sebagai informan dalam penelitian. Penentuan subjek penelitian ini menggunakan teknik snowball sampling. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 10 informan, terdiri dari 5 informan utama dan 5 informan pendukung.

Tabel 1.1 Karakteristik Informan Utama

No	Kode informan	Umur (thn)	Pendidikan	Umur pertama kali Menstruasi (th)
1	SL	18	SMP	11
2	FT	17	SMA	12
3	ER	19	SMP	13
4	AL	14	SMP	12
5	VR	16	SMA	12

Berdasarkan Tabel 1 Subjek penelitian SL (umur 18 tahun) mengalami menstruasi pertama umur 11 tahun. Subjek penelitian SL masih sangat memerlukan bantuan ibunya dan memiliki IQ yang rendah, sehingga sangat sulit untuk mengingat. Subjek penelitian FT (umur 17 tahun) mengalami menstruasi pertama umur 12 tahun. Subjek penelitian FT masih memerlukan bantuan ibunya dan anaknya sangat manja. Subjek penelitian ER (umur 19 tahun) mengalami menstruasi pertama umur 13 tahun. Subjek penelitian AL (umur 14 tahun) mengalami menstruasi pertama umur 12 tahun. Subjek penelitian VR (umur 16 tahun) juga mengalami menstruasi pertama umur 12 tahun. Subjek penelitian ER,AL,dan VR sudah bisa mandiri melakukan aktivitas

Tabel 2. Personal Hygiene saat Menstruasi Remaja Putri Tunanetra

No	Informan	Predisposing factors			Enabling factors	
		Informasi mengenai menstruasi dan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Sikap saat menstruasi	Akses ke Yankes	Ketersediaan fasilitas pembalut, tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih	
1	SL	Ibu	Sikap positif	Puskesmas	Selalu ada persediaan pembalut, tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih	
2	FT	Ibu	Sikap positif	Tidak pernah	Selalu ada persediaan pembalut, tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih	
3	ER	Ibu	Sikap positif	Tidak pernah	Selalu ada persediaan pembalut, tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih	
4	AL	Ibu	Sikap positif	Tidak pernah	Selalu ada persediaan pembalut, tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih	
5	VR	Ibu	Sikap positif	Tidak pernah	Selalu ada persediaan pembalut, tempat sampah, dan kamar mandi yang bersih	

Faktor Predisposing

Semua informan utama menjawab bahwa pengertian menstruasi adalah keluarnya darah seperti mengeluarkan air kencing dan darah menstruasi secara bersama dari organ reproduksi wanita, mengeluarkan bau yang tidak sedap, keluarnya darah menstruasi tidak seperti saat buang air kecil, dimana air kencing dapat ditahan sedangkan keluarnya darah menstruasi tidak dapat ditahan, menstruasi menyebabkan nyeri pada perut, dan menstruasi terkadang mengeluarkan darah menstruasi yang sedikit dan terkadang mengeluarkan darah menstruasi yang banyak. Pengertian menstruasi yang benar adalah mengeluarkan darah yang berasal dari dinding rahim perempuan kemudian keluar melalui vagina (Rustam, 2014). Menstruasi terjadi kepada seorang wanita setiap bulannya. Hormon-hormon yang berperan antara lain estrogen, progesteron, FSH, dan LH (Suparni & Zuhana, Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi, 2016). Selain itu, semua informan menunjukkan sikap positif karena semua perempuan pasti akan mengalami menstruasi.

Satu informan utama menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi dengan sering mengganti pembalut sehari 4 sampai 5 kali. Sebagian besar informan utama lainnya menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi dengan cara mengganti pembalut di saat darah menstruasi sudah penuh dengan merasakan merasakan pembalutnya yang sudah sangat basah. Salah satu informan utama menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi dengan cara membersihkan pembalut dan celana dalam sampai bersih.

Pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi yang benar adalah meningkatkan kesehatan melalui tindakan hygiene yang dapat dilakukan dengan tujuan memelihara kebersihan dan kesehatan individu sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan (Purnama, 2021). Hasil penelitian salah satu SMA di Yogyakarta menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri menunjukkan reaksi negatif saat menstruasi pertama. Reaksi negatif tersebut meliputi rasa takut, bingung, kerepotan, dan marah. Sebagian kecil remaja putri menunjukkan sikap positif dengan menerima perubahan-perubahan fisik saat menstruasi (Suparni & Zuhana, Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi, 2016). Hasil penelitian di pondok pesantren Al-Musaddadiyah Garut menyatakan bahwa remaja cenderung mengalami menstruasi, serta memiliki pengetahuan dan sikap buruk tentang perawatan saat menstruasi (Kosasih, Trisyani, & Solehati, 2018). Hasil penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa siswi SMKN 8 Kota Bekasi sudah memiliki kesadaran yang baik dalam berperilaku sehat untuk menjaga kesehatan selama menstruasi (Latifah, Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi, 2017). Hasil penelitian di Kabupaten Bandung Basar menunjukkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 3 Parongpong

memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi (Siagian & Lisa Simanjuntak, 2020). Hasil penelitian di Aceh menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita muda tentang menstruasi di SMP 2 Kota Jantho termasuk dalam kategori kurang. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan *menstrual hygiene* saat menstruasi (Liana, Ramli, & Lajuna, 2019)

A. Faktor Enabling

Sebagian besar informan utama tidak pernah melakukan konsultasi mengenai kesehatan reproduksi ke rumah sakit, puskesmas, dan klinik sekolah, namun ada satu informan utama melakukan konsultasi mengenai keterlambatan menstruasi selama 3 bulan. Separuh informan utama memiliki persediaan pembalut di lemari ibunya, sedangkan sebagian kecil informan utama memiliki persediaan pembalut di lemari pribadinya. Sebagian besar informan utama tidak pernah membawa pembalut saat keluar rumah atau ke sekolah, sedangkan satu informan utama pernah membawa pembalut saat keluar rumah atau sekolah. Namun, semua informan utama tidak pernah mengganti pembalut saat ke sekolah atau bepergian. Hal tersebut dikarenakan saat keluar rumah informan utama merasa kerepotan untuk mengganti pembalut dan tidak dapat mengganti pembalut sendiri.

Semua informan utama menyatakan bahwa kamar mandi di rumah tidak seperti kamar mandi sekolah yang berbau tidak sedap. Hal tersebut dikarenakan pihak sekolah kurang memperhatikan kebersihan kamar mandi sekolah. Sebagian kecil informan utama memiliki tempat sampah hanya di luar rumah, satu informan utama menyediakan plastik sampah khusus untuk membuang pembalut di dalam kamar mandi, satu informan utama memiliki tempat sampah di dapur, dan satu informan utama lainnya memiliki tempat sampah kecil di dalam kamar mandi.

“Kamar mandi di rumahku baunya wangi mbak kalau nyiram apa apa sampek gak bau, kalau kamar mandi sekolah kadang bau pesing mbak. Aku gak pernah ganti di sekolah karna mungkin mamah khawatir, takut kalau aku kesusahan bukan karna toiletnya sih mbak jadi hari ke 1-3 haid aku libur, kalau udah gak deres (darah haid) baru masuk sekolah.”

Indepth interview, VR, 16 th

Penelitian di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa remaja mendapatkan informasi sangat minim mengenai kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi dan gangguan menstruasi (Gustina, 2017). Penelitian di Jakarta menyatakan bahwa pembalut harus di ganti minimal 3 sampai 4 jam sekali, jadi ketersediaan pembalut harus selalu ada sebelum, selama, dan sesudah menstruasi (Purwanti, 2017). Berbeda dengan hasil penelitian terhadap remaja putri tentang praktik kebersihan saat menstruasi menyatakan bahwa remaja putri melakukan praktik yang buruk tentang kebersihan saat menstruasi karena tidak tersedia sarana air, sanitasi, dan kebersihan yang memadai di sekolah (Canggih Pythagoras, 2018).

Praktik Personal Hygiene saat Menstruasi

1) Perilaku saat menstruasi

Semua informan utama menggunakan pembalut saat menstruasi, namun separuh informan utama masih dibantu oleh ibunya dan sebagian kecil informan utama sudah mandiri selama menstruasi. Satu informan utama memilih untuk minum jamu kunir asem pada saat nyeri perut dan satu informan utama lainnya memilih untuk tidur dan mengoles minyak kayu putih di bagian perut yang nyeri. Hal ini diungkapkan :

“Ibu yang masang pembalut kalau saya haid, celananya juga di ambilin jadi tinggal makek celana aja yg udah di pasangin pembalut sama ibuku mbak, masih di bantu ibu terus soalnya saya gak bisa. Harus bersih kalau pas haid ganti nya sering” Indepth interview, SL, 18 th

Sebagian besar informan utama pernah mengalami menstruasi di sekolah, namun mengganti pembalutnya setelah pulang sekolah. Hal tersebut dikarenakan informan utama merasa kerepotan dan tidak dapat ganti pembalut sendiri. Satu informan utama memilih libur disaat awal menstruasi dan satu informan utama lainnya tidak pernah mengalami menstruasi di sekolah karena saat menstruasi pertama sudah dalam masa pandemi covid-19, dimana pembelajaran sekolah dilakukan secara online. Hal ini diungkapkan :

“Kalau haid di sekolah pas belum pandemi, gantinya (pembalut) kalau udah pulang sekolah soalnya ibu anter jemput doang, gak nungguin di sekolah. Aku gak bisa ganti pembalut sendiri” Indepth interview, SL, 18 th

2) Perilaku Memasang Pembalut

Pemasangan pembalut saat menstruasi dapat dilakukan secara mandiri oleh separuh informan utama, namun dari separuh informan utama ada satu informan utama tidak dapat dengan cepat memasang pembalut. Hal tersebut dikarenakan sebagian kecil informan utama sulit untuk mengingat karena memiliki IQ yang rendah dan memiliki sifat yang sangat manja.

3) Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Semua informan utama menyatakan kebersihan saat menstruasi sangat penting untuk remaja putri tunanetra. Pada saat menstruasi sebagian besar informan utama menjaga kebersihan dengan cara mengganti pembalut pada saat darah menstruasi sudah penuh, sedangkan satu informan utama menjaga kebersihan menstruasi dengan cara sering mengganti pembalut 4 sampai 5 kali sehari. Hal tersebut dilakukan karena didampingi oleh ibu. Hal ini diungkapkan *“Iya biar bersih baunya tu gak enak mbak darah haid tu, ibu biasanya yang suka bilangin ganti pembalut terus gitu. Kalau saya habis pipis gitu minta ganti pembalut ya ganti celana juga soalnya gatel kalau gak ganti, risih rasanya mbak”*

Indepth interview, SL, 18 th

Sebagian besar informan utama mandi pagi dan sore, sedangkan satu informan utama mandi sore namun jarang mandi pagi, hal tersebut dilakukan juga saat tidak menstruasi. Pada saat menstruasi sebagian besar informan utama cuci rambut dengan waktu yang sama seperti saat tidak menstruasi, yaitu 3 hari sekali, seminggu 2 kali, seminggu 3 kali, dan tidak menentu waktu cuci rambutnya. Satu informan utama lainnya saat menstruasi mandi pagi dan sore, sedangkan saat tidak menstruasi mandi siang dan sore. Satu informan utama ini saat menstruasi cuci rambut seminggu sekali, sedangkan saat tidak menstruasi cuci rambut seminggu 3 kali.

Semua informan utama juga menggunakan air dan sabun mandi untuk membasuh organ reproduksi wanita. Semua informan utama membasuh organ reproduksi wanita di saat mandi, setelah buang air kecil, dan setelah buang air besar. Hal ini di ungkapkan:

“Kalau ceboknya belum bisa sendiri, mesti ibu terus tapi baru baru ini bisa cebok sendiri tapi ya masih di bantu ibu buat nyentor air pakek selang, ibu kalau nyebokin dari depan ke pantat mbak tapi kalau saya ya sembarangan mbak. Ceboknya ya pakek air terus sabun biar bersih. Airnya yang buat mandi dari sumur terus di taruk bak, ya di

buat mandi bapak kakak adek ibu terus saya juga. Sabunnya yang harum buat mandi, sabunnya di pakek sama semua yang di rumah juga mbak pas mandi. Ceboknyahabis pipis terus pas mandi juga”

Indepth interview, SL, 18 th

Sepuluh informan utama memiliki bahan celana dalam katun, sedangkan sebagian kecil informan utama memiliki bahan celana dalam yang beraneka ragam. Semua informan utama menggunakan pembalut yang panjang sampai belakang atau sampai pantat. Pada sebagian besar informan utama mengganti pembalut pada saat darah menstruasi sudah penuh yaitu pagi, siang, dan sore, sedangkan satu informan utama sering mengganti pembalut sehari ganti sampai 4 atau 5 kali yaitu setelah buang air kecil dan mandi, namun masih memerlukan bantuan ibunya. Sebagian besar informan utama mengganti celana dalam pada saat mandi pagi dan sore, sedangkan satu informan utama mengganti celana dalam setelah buang air kecil dan mandi. Semua informan utama membersihkan pembalut setelah di pakek kemudian membungkus pembalut ke dalam plastik, dan membuang pembalut ke tempat sampah. Hal ini diungkapkan:

“Celana dalam bahannya katun yang enak di pakek mbak, kalau pembalut ya kadang yang panjang kadang yang pendek, kalau banyak ya pembalut panjang kalau sedikit ya pembalut pendek. Celana dalam ganti ya pembalut ganti, biasanya ganti pas mandi sama siang kalau lagi deres deresnya mens. kalau mau ganti gitu yang udah di pakek dibersihin pakek air masukke plastik”

Indepth interview, ER, 19 th

Hasil penelitian di Bogor menunjukkan bahwa siswi di SMP PGRI memiliki perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri yang mengikuti pelatihan dan pembinaan PKPR di SMP PGRI 13 Kota Bogor tahun 2017 ini Cukup Baik, karena sebagian besar informan sudah memiliki pengetahuan dan praktek yang mendukung (Arsyati, Nasution, & Hanissa, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang personal hygiene yang masih minim, menjadikan perilaku personal hygiene saat menstruasi mereka juga kurang baik (Setyaningsih & Putri, 2019)

SIMPULAN

Karakteristik informan utama, sebagian besar informan utama adalah siswi remaja putri tunanetra berumur 14-19 tahun. Pendidikan sepuluh informan utama adalah SMP dan sebagian kecil adalah SMA. Faktor predisposisi informan utama memiliki pengetahuan yang sangat kurang mengenai menstruasi dan *personal hygiene* saat menstruasi. Hal tersebut disebabkan oleh sebagian besar orang tua informan utama berpendidikan rendah, sebagian besar guru sekolahnya adalah laki-laki, tidak ada kurikulum di sekolah yang khusus membahas mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, dan tidak dapat mandiri karena memiliki keterbatasan fisik. Sikap semua informan utama menunjukkan sikap positif karena mereka menganggap bahwa setiap perempuan pasti mengalami menstruasi

Dari sisi faktor enabling, akses informasi tentang personal hygiene saat menstruasi pada informan masih terbatas sehingga perlu ditingkatkan dari sisi akses pelayanan kesehatan. Fasilitas dalam hal penyediaan pembalut selama menstruasi sudah baik, namun demikian praktik personal hygiene dari informan

perlu ditingkatkan karena sebagian besar informan memiliki ketergantungan yang cukup tinggi terhadap ibu. Sehingga perlu ditingkatkan ketrampilan dan kemandirian informan dalam melakukan personal hygiennya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyati, A., Nasution, A., & Hanissa, J. (2017). Gambaran Perilaku personal Hygiene Menstruasi remaja Putri yang Mengikuti Pelatihan dan Pembinaan PKPR di SMP PGRI 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017. *Kesehatan Masyarakat*, 1-9.
- Canggih Pythgaros, K. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri ketika Menstruasi. *Promosi Kesehatan*, 12-24.
- Gustina, E. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencarian pengobatan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri. *Kesehatan*, 145-149.
- Hartanti, E., & Savitri. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Tunanetra Dewasa mantan Awasi di Kta Semarang. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 1-7.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi. *At-Taqaddum*, 21-46.
- Ibrahim, J., Muflihun Asbi, N., & Ugi Aras, D. (2019). Gambaran Pengetahuan tentang kesehatan Reproduksi pada Remaja Penyandang Disabilitas. *Ilmiah Kesehatan Iqra*, 1-6.
- Kosasih, C., Trisyani, M., & Solehati, T. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan keluhan tentang Menstruasi diantara Remaja Putri. *Keperawatan komprehensif*, 86-91.
- Latifah, N. (2017). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Kedokteran dan Kesehatan*, 35-47.
- Liana, N., Ramli, N., & Lajuna, L. (2019). Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap menstrual hygiene pada siswi SMP N 2 Jantho Aceh Besar. *Kesehatan*, 207- 212.
- Lismidiati, W., Hapsari, E., & Daniswari, H. (2015). Gambaran Pengalaman Remaja Putri Bekebutuhan Khusus dalam Menghadapi Menstruasi. 1-13.
- NA, Yudita Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. (2017). *Kesehatan Andalas*, 299-304
- Purnama, N. (2021). Pengetahuan dan Tindakan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja. *Keperawatan*, 61-66.
- Purwanti, S. (2017). Praktik Kebersihan Saat Menstruasi pada Remaja di Kabupaten Pati Tahun 2017. *Kesehatan*.
- Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Kesehatan*, 286-290.
- Setiawati, S. (2015). Pengaruh Stres terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja. *ARTIKEL REVIEW*, 94-98.
- Setyaningsih, & Putri. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Kesehatan Masyarakat*, 15-23.

-
- Siagian, N., & Lisa Simanjuntak, J. (2020). Pengetahuan Sikap dan Perilaku RemajaPutri terhadap Personal Hygiene pada saat menstruasi. 13-19.
- Somantri. (2007). *Psikologi Anak Luas Biasa*. Bandung : Refika Aditama
- Sri Wahjuni, E., & Alfaiz, M. (2020). Respon siswi terhadap menstruasi dalam melakukan aktivitas fisik. *Pendidikan olahraga dan Kesehatan*, 73-76.
- Suparni, & Zuhana, N. (2016). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi. *Kebidanan*, 17-26.
- Suparni, & Zuhana, N. (2016). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Di Smp Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Kebidanan*, 1-10
- Widinarsih. (2019). Penyandang Disabilitas di Indonesia. *Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 127-142