

Pendidikan Kesehatan Tentang *Personal Hygiene* Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Siswa/i di SMA Muhammadiyah Kota Langsa

Ayunin Syahida^{1*}, Uli Dayanti², Dahlia Linda Vera³

^{1*,2,3}Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Bustanul Ulum Langsa, Kota Langsa, Indonesia
Email: ^{1*}ayunin.syahida@gmail.com, ²yulidayanti073@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of human development where there is a change in both biological, psychological and social. Changes that occur in adolescent girls are characterized by menarche (first menstruation), changes in the chest, growth of pubic hair and also pelvic enlargement. In general, physical health problems in adolescents are often ignored so that it has an impact on physical health in adolescents. Lack of knowledge of personal hygiene can be a factor inhibiting the health of personal hygiene in adolescents. There are several parts of health that need attention by adolescents in the implementation of personal hygiene such as maintaining dental and oral health, skin and facial health, reproductive organ health, daily clothing and care for hair and nails and feet. The purpose of this community service is so that teenagers can know and carry out personal hygiene so that they avoid various health problems. The method used is a lecture by providing counseling about personal hygiene to students to improve their health status and be free from various health problems that often occur in adolescents. The target achieved in the service is to increase students' knowledge about personal hygiene which will later change students' attitudes in performing personal hygiene. Students are expected to take part in counseling activities seriously in order to produce good knowledge and attitudes so that they can change behavior to perform personal hygiene.

Keywords: *Personal Hygiene, Students, Knowledge*

Abstrak

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia dimanapada masa ini terjadi suatu perubahan baik biologis, psikologis maupun social. Perubahan yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul. Pada umumnya, maslaah kesehatan fisik pada remaja sering diabaikan sehingga berdampak terhadap kesehatan fisik pada remaja. Kurangnya pengetahuan *personal hygiene* dapat menjadi faktor penghambat kesehatan kebersihan diri pada remaja. Ada beberapa bagian kesehatan yang perlu mendapat perhatian oleh remaja dalam pelaksanaan *personal hygiene* seperti menjaga kesehatan gigi dan mulut, kesehatan kulit dan wajah, kesehatan organ reproduksi, pakaian sehari-hari dan perawatan pada rambut serta kuku dan kaki. Tujuan diadakan pengabdian masyarakat ini agar para remaja dapat mengetahui serta melakukan kebersihan diri sehingga terhindar dari berbagai masalah kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan memberikan penyuluhan tentang *personal hygiene* pada siswa/i untuk meningkatkan derajat kesehatan serta bebas dari berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja. Target yang dicapai dalam pengabdian adalah meningkatnya pengetahuan siswa/i tentang *personal hygiene* yang nantinya akan merubah sikap siswa/i dalam melakukan kebersihan diri. Diharapkan siswa/i mengikuti kegiatan penyuluhan dengan sungguh-sungguh agar menghasilkan pengetahuan dan sikap yang baik sehingga dapat merubah perilaku untuk melakukan *personal hygiene*.

Kata Kunci: *Personal Hygiene, Siswa-Siswi, Pengetahuan*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia dimana pada masa ini terjadi suatu perubahan baik biologis, psikologis maupun social. Perubahan yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul (P et al., 2020).

Masa remaja adalah masa yang paling indah, tentunya akan terwujud apabila para remaja memiliki kesehatan yang baik. Masa ini merupakan tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik pada masa pubertas, serta perubahan kognitif dan sosial. Periode remaja umumnya dimulai sekitar 11 sampai 20 tahun. Sebagai generasi penerus bangsa, para remaja diharapkan memiliki kesehatan yang optimal, baik secara fisik, mental maupun sosialnya. Pada umumnya masalah kesehatan fisik pada remaja ini sering diabaikan sehingga berdampak terhadap kesehatan fisik pada remaja. Kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene dapat menjadi faktor penghambat kesehatan kebersihan diri pada remaja. Ada beberapa bagian kesehatan yang perlu mendapat perhatian oleh remaja dalam pelaksanaan *personal hygiene* seperti menjaga kesehatan gigi dan mulut, kesehatan kulit dan wajah, kesehatan organ reproduksi, pakaian sehari-hari dan perawatan pada rambut serta kuku dan kaki (Rosidah, 2019).

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk memelihara kesehatan, baik fisik maupun psikisnya (Pemiliana, 2019). Personal hygiene merupakan perawatan diri, dimana seseorang merawat fungsi-fungsi tertentu seperti mandi, toileting, kebersihan tubuh secara umum dan berhias. Personal hygiene atau kebersihan diri diperlukan untuk kenyamanan, keamanan dan kesehatan seseorang, yang merupakan langkah awal mewujudkan kebersihan diri. Dengan tubuh yang bersih meminimalkan resiko seseorang terhadap kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk (Rosidah, 2019).

Personal Hygiene Education merupakan suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang personal hygiene organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (Nuryaningsih et al., 2021).

Menurut *World Health Organisation* (WHO), remaja adalah periode usia antara 10-19 tahun, sedangkan perserikatan bangsa-bangsa (PBB) menyebutkan kaum muda (youth) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentan usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Menurut Departemen Kesehatan Tahun 2014, di Indonesia jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Jumlah remaja mencapai sekitar 65 juta jiwa atau 25 persen dari 255 juta jiwa jumlah penduduk Indonesia. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Amerika mengungkapkan lebih dari 20 juta perempuan Amerika menggunakan cairan pembersih kedalam vagina secara rutin. Sekitar 37% perempuan Amerika yang berusia 15-44 tahun menggunakan cairan pembersih kedalam vagina secara teratur separuh dari perempuan yang menggunakan cairan pembersih kedalam vagina secara teratur seminggu sekali. Data penelitian tentang kesehatan reproduksi wanita menunjukkan 75% wanita di Indonesia pernah menggunakan cairan pembersih dalam vagina yang telah menjadi bagian dari personal higienis mereka yang dilakukan secara rutin. Bahkan yang biasa digunakan adalah (51%) adalah sabun dan (18%) pembersih cair dengan berbagai merek. Di Indonesia sekitar 74,9% tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi masih kurang, bahkan menurut Survei di Jawa Tengah 68,6% tingkat pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi kurang (Adila et al., 2020).

Masalah kesehatan sangat kompleks dan saling berkaitan dengan masalah-masalah di luar masalah kesehatan itu sendiri demikian pula untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat tidak hanya dilihat dari segi kesehatan itu sendiri tapi harus dari seluruh segi yang ada pengaruhnya terhadap kesehatan tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan dan kesejahteraan seseorang. Masalah yang akan timbul akibat kebersihan organ reproduksi yang kurang baik yaitu timbul beberapa penyakit kelamin seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran kemih. Hal tersebut berkaitan dengan saluran kemih dibawah wanita lebih pendek, sehingga dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit. Kuman tertentu dan jumlah tertentu dapat menimbulkan peradangan dan dapat menimbulkan rasa sakit. Maka dari itu sangat penting untuk menjaga kebersihan vagina agar mencegah kuman-kuman tersebut masuk kedalam alat kelamin dan

saluran kencing wanita. Perempuan menghadapi tantangan yang lebih besar dari pada laki-laki dalam mengakses air, sanitasi, dan kebersihan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari mereka. Kondisi ini diperberat dengan rendahnya personal hygiene yang meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi (ISR) (Hairil Akbar, 2020).

Masalah lain yang dialami oleh remaja yaitu masalah kesehatan gigi dan mulut merupakan hal penting untuk kesehatan secara umum dan kualitas hidup, terutama pada remaja. Kesehatan mulut berarti terbebas kanker tenggorokan, infeksi dan luka pada mulut, penyakit gusi, kerusakan gigi, kehilangan gigi, dan penyakit lainnya, sehingga terjadi gangguan yang membatasi dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial (WHO, 2012). Di Indonesia, hasil Survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, antara lain: prevalensi penduduk yang mempunyai masalah gigi mulut adalah 23,4%, penduduk yang telah kehilangan seluruh gigi aslinya adalah 1,6%, prevalensi nasional karies aktif adalah 43,4%, dan penduduk dengan masalah gigi-mulut dan menerima perawatan atau pengobatan dari tenaga kesehatan gigi adalah 29,6% (Rosidah, 2019).

Perilaku atau kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kebersihan (personal hygiene) yang juga dapat mempengaruhi kesehatan. Praktik hygiene seseorang dipengaruhi oleh faktor pribadi, sosial budaya. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Mayoritas persoalan yang dihadapi para remaja adalah persoalan kesehatan reproduksi (Hairil Akbar, 2020).

Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan personal hygiene, siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap personal hygiene, memungkinkan siswi tersebut tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri, salah satu dampak yang ditimbulkan apabila personal hygiene yang kurang diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan (Pemiliana, 2019).

SMA Muhammadiyah merupakan salah satu SMA swasta yang berada di Kota Langsa dengan mengedepankan nilai islami pada siswa/i. Dari hasil wawancara beberapa siswa/i yang ada di sekolah tersebut didapatkan informasi bahwa mereka memiliki permasalahan kesehatan dirinya seperti sering timbulnya jerawat, gatal pada tubuh dan kepala, gigi berlubang, bau badan dan mulut, serta sering gatal pada daerah organ reproduksi. Hal ini membuat mereka tidak percaya diri saat berbaur dengan teman dikelas ketika mengalami masalah kesehatan tersebut. Hal ini jika dibiarkan akan membawa permasalahan kesehatan yang serius bagi siswa/i tersebut serta akan berdampak pada proses pembelajaran dikelas.

Berdasarkan informasi tersebut, maka pengabdian di SMA Muhammadiyah perlu dilakukan pendidikan kesehatan dalam penyuluhan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat khususnya siswa/i atau remaja dalam upaya mencegah terjadinya masalah kesehatan pribadi dengan melakukan *personal hygiene*. Kegiatan ini bertujuan agar para siswa/i dapat mengetahui serta melakukan kebersihan diri sehingga terhindar dari berbagai masalah kesehatan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Dalam rangka pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, maka lokasi berada di SMA Muhammadiyah Kota Langsa. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa/i SMA Muhammadiyah baik kelas X-XII yang berada di lingkungan sekolah tersebut saat dilakukan kegiatan pengabdian.

Tahapan Persiapan

Pada tahap ini meliputi;

1. Survey Lokasi untuk pengabdian pada masyarakat
2. Penentuan Lokasi dan sasaran Pengabdian pada masyarakat
3. Penyusunan bahan /materi pengabdian pada masyarakat

Tahap Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat

Tahapan ini meliputi sebagai berikut:

1. Penjelasan tentang tujuan kehadiran tim pada siswa/i
2. Sesi sosialisasi/ penyuluhan kepada masyarakat (penyampaian materi)
3. Melakukan evaluasi terhadap siswa/i dari penyuluhan

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat digunakan beberapa metode sosialisasi/penyuluhan:

1. *Pre test*, dilakukan kepada siswa/i sebelum mendapat materi tentang *personal hygiene*. Kegiatan *pre test* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswa/i sebelum diberikan penyuluhan. Kegiatan *pre test* ini terdiri dari beberapa pertanyaan tentang *personal hygiene*.
2. Metode ceramah, metode ini dipilih untuk memberikan penyampaian materi penyuluhan tentang *personal hygiene*.
3. Tanya jawab, metode ini digunakan untuk mengetahui persoalan kesehatan yang terjadi pada siswa/i tersebut serta merupakan salah satu cara untuk mengevaluasi pemahaman siswa/i terhadap *personal hygiene*.
4. *Post test*, hal ini dilakukan sebagai upaya evaluasi dari hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan memberikan daftar pertanyaan (kuesioner) kepada siswa/i tentang *personal hygiene* dengan tujuan untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa/i tentang *personal hygiene*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa penyuluhan atau pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* pada siswa/i di SMA. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara langsung oleh tim pengabdian pada masyarakat kepada para siswa/i di SMA Muhammadiyah Kota Langsa. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 15 Juni 2022. Peserta kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah para siswa/i SMA Muhammadiyah Kota langsa yang berada di sekolah saat pelaksanaan kegiatan berlangsung yang berjumlah 24 orang. Semua peserta tersebut telah melalui kegiatan *pre test*, penyuluhan/ penyampaian materi, tanya jawab dan *post test*.



Pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene*



Poto Bersama Kegiatan PkM



Post Test Kegiatan PkM



Pre Test Kegiatan PkM

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan PkM di SMA Muhammadiyah Kota Langsa

Adapun hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan siswa/i SMA Muhammadiyah Kota Langsa didapatkan sebagai berikut:

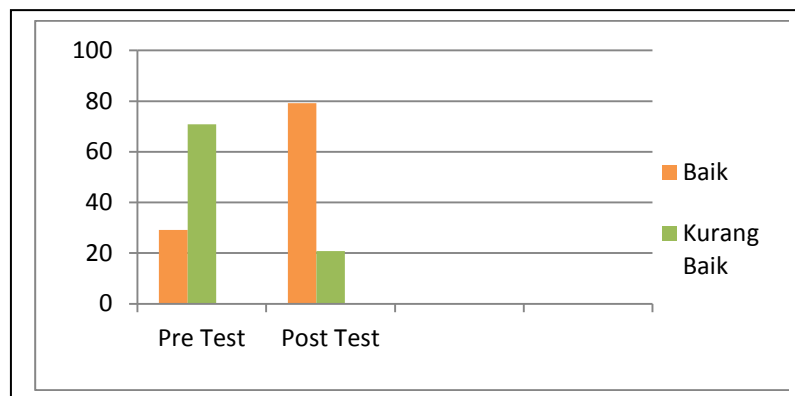
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa/i tentang *Personal Hygiene*

No	Pengethuan	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
1	Baik	7	29,2	19	79,2
2	Kurang Baik	17	70,8	5	20,8
Total		24	100	24	100

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pre test pada siswa/i SMA Muhammadiyah didapatkan mayoritas memiliki pengetahuan kurang baik tentang

personal hygiene sebesar 17 orang (70,8%) sedangkan siswa/i yang memiliki pengetahuan baik sebesar 7 orang (29,2%). Hasil ini didapat sebelum diberikan perlakuan yaitu dengan penyuluhan tentang *personal hygiene*. Dan setelah diberikan perlakuan (penyuluhan) tentang *personal hygiene* kemudian dilakukan *post test* yang didapatkan hasilnya yaitu mayoritas siswa/i memiliki pengetahuan baik tentang *personal hygiene* sebesar 19 orang (79,2%) sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang baik sebesar 5 orang (20,8%). Dari hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, maka terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i tentang *personal hygiene* yang awalnya siswa/i hanya memiliki pengetahuan baik tentang *personal hygiene* sebesar 29,2% meningkat menjadi 79,2% begitu juga sebaliknya bahwa siswa/i yang awalnya memiliki pengetahuan kurang baik sebesar 70,8% menurun menjadi 20,8%. Hasil kegiatan ini para siswa/i mendapat pengetahuan tentang *personal hygiene* dengan cara merubah pola hidup yang tidak baik serta selalu bersikap baik sehingga terciptanya perilaku yang baik pula.

Hasil pengetahuan siswa/i dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini untuk melihat *pre test* dan *post test* pada kegiatan pengabdian pada masyarakat.



Gambar 2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan Siswa/i

Dari Gambar 1 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa/i tentang *personal hygiene*, sehingga kegiatan ini berhasil membuat peserta memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* serta merubah pola pikir dalam menjalani pola hidup mereka.

Pengetahuan tentang hygiene akan mempengaruhi praktik *personal hygiene*. Namun, hal ini saja tidak cukup, karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan hygiene tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Ada banyak faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan, menurut, tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman, usia, informasi, lingkungan budaya dan social ekonomi (Hairil Akbar, 2020)

Hal ini sesuai dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (P et al., 2020) menyatakan bahwa dari hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada remaja putri didapatkan peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada remaja berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang *personal hygiene*.

Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2017) bahwa pengetahuan santriwati berdasarkan hasil pre test sebagian besar santriwati tidak mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar santriwati sudah mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina.

Teori Precede-Proceed menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang diantaranya Faktor predisposisi (predisposing factors), faktor pemungkin (enabling factors), dan faktor pendorong (reinforcing factors). Faktor predisposisi (predisposing factors) adalah faktor didalam diri individu yang mempengaruhi keinginan untuk merubah perilaku yang terdiri dari dimensi pengetahuan, sikap, perasaan, kepercayaan (Firdaus & Astutik, 2019).

Salah satu yang menjadi faktor utama terciptanya kesehatan yaitu selalu menjaga kebersihan diri salah satunya kebersihan organ reproduksi. Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus memperhatikan kebersihan perseorangan atau *personal hygiene*. Oleh karena itu, memahami dan

mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Perawatan diri atau kebersihan diri (personal hygiene) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis (P et al., 2020).

Dari hasil pengabdian pada masyarakat ini dapat diasumsikan bahwa semakin banyaknya pengalaman mengenai kesehatan yang terjadi pada seseorang maka akan memberikan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang untuk meningkatkan kesehatannya saat mendapatkan informasi.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, kesimpulan yang dapat diambil antara lain kegiatan ini berjalan dengan baik dan dapat dukungan dari berbagai pihak baik dari institusi penyaji maupun institusi yang diberikan penyuluhan. Selama proses kegiatan berlangsung siswa/i SMA Muhammadiyah Kota Langsa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Hal ini dapat dilihat dari respon siswa/i yang dimulai dengan perkenala, menjawab kuesioner pre test, penyuluhan personal hygiene, tanya jawab serta menjawab kuesioner post test.

Target pengabdian masyarakat ini telah tercapai dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang personal hygiene pada siswa/i SMA Muhammadiyah Kota Langsa yang terlihat dari hasil pre test dan post test dengan pengetahuan yang baik dari 29,2% meningkat menjadi 79,2% , dengan kenaikan 50% dari pre test ke post test. Dengan ini semakin sering diberikan pendidikan kesehatan maka semakin meningkatnya pengetahuan yang dapat menuju peningkatan derajat kesehatan pada siswa/i.

Saran

Bagi SMA Muhammadiyah Kota Langsa untuk dapat sesering mungkin memberikan edukasi kesehatan kepada siswa/i agar terciptanya budaya kesehatan sejak remaja yang diawali dari kebersihan diri (personal hygiene). Dan kepada siswa/i diharapkan untuk meningkatkan personal hygiene sehingga terhindar dari berbagai penyakit.

Ucapan Terima Kasih

Kepada Ketua yayasan Dayah Bustanul Ulum Langsa, Ketua STikes Bustanul Ulum Langsa, Ketua LPPM STIKes Bustanul Ulum Langsa, Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Kota Langsa, seluruh Guru SMA Muhammadiyah Kota Langsa, Tim Pengabdian pada Masyarakat, Seluruh siswa/i yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan semua pihak yang turut membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, W., Rinjani, M., & Cinderela, P. (2020). Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 59–66. <https://doi.org/10.47679/jopp.12492019>
- Firdaus, H., & Astutik, E. (2019). Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Personal Hygiene Organ Genitalia Eksterna Siswi Smp Di Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.20473/jphrcode.v2i1.16252>
- Hairil Akbar. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kotamobagu. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 23–28. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.148>
- Nuryaningsih, Rosyati, H., Hadiyani, A., & Syafira Nurfajri Istiqomah. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi. *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753–759.
- P, D. N., Mirawati, & Aulia, F. (2020). Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene pada remaja putri di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 31–35. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPMK/>
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma

Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>

Rosidah, L. K. (2019). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VIIA dan B Tentang Personal Hygiene di SMPN 2 Mojo Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 84–90. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.99>

Susanti, H. D., Arfamaini, R., Sylvia, M., Vianne, A., D, Y. H., D, H. L., Muslimah, M. muslimah, Saletti-cuesta, L., Abraham, C., Sheeran, P., Adiyoso, W., Wilopo, W., Brossard, D., Wood, W., Cialdini, R., Groves, R. M., Chan, D. K. C., Zhang, C. Q., Josefsson, K. W., ... Aryanta, I. R. (2017).. *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), 724–732. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>