

ORIGINAL ARTICLE

Efektifitas Media Komik terhadap Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi

Effectiveness of Comic Media on Menstrual Hygiene Management Knowledge

Roja Nadila¹, Masrina Munawarah Tampubolon¹, Sri Utami¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Kota Pekanbaru

E-mail Korespondensi: roja.nadila3737@student.unri.ac.id

ABSTRACT

Knowledge of menstrual hygiene management is influential in maintaining and caring for reproductive organs. Adolescent knowledge can be improved through health education with media like comics. The study was conducted to determine the effectiveness of comic media on knowledge of menstrual hygiene management. The research used a quasi-experiment method through a pretest and posttest design with a non-equivalent control design. The research sample was 64 high school students selected by proportional random sampling. The analyses applied were Wilcoxon and Mann-Whitney statistical tests. The Wilcoxon test results compared the mean knowledge before and after providing health education or education using comic media with a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0.05)$. In the Mann-Whitney test value conducted on the experimental group and the control group, the $p\text{-value} = 0.002$ was obtained. There was a difference in the average knowledge in the group given the intervention compared to the group without the intervention. Providing education or health education through the use of comics in the form of media is considered effective in improving knowledge of menstrual hygiene management.

Keywords: *Adolescents, Hygiene, Menstrual, Knowledge*

ABSTRAK

Pengetahuan mengenai manajemen kebersihan menstruasi berpengaruh dalam menjaga dan merawat organ reproduksi. Pengetahuan remaja dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dengan media komik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas media komik terhadap pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu melalui desain *pretest* dan *posttest* dengan rancangan *non equivalent control design*. Sampel penelitian sebanyak 64 siswi SMA yang dipilih secara proporsional *random sampling*. Analisis yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* membandingkan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan atau edukasi menggunakan media komik dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. Pada nilai uji *Mann-Whitney* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002$. Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan pada kelompok yang diberikan intervensi dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan melalui penggunaan media komik dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi.

Kata kunci: *Remaja, Kebersihan, Menstruasi, Pengetahuan*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengartikan masa emaja sebagai fase pergantian pada masa anak anak menuju masa dewasa dengan jarak usia 10 sampai 19 tahun¹. Peraturan Menteri Kesehatan RI pada tahun 2014 tertulis bahwa masa remaja merupakan kelompok yang berusia kisaran 10 sampai 18 tahun. Kelompok usia remaja di dunia mencapai 18% atau sekitar 1,2 milyar seluruh jumlah penduduk di dunia². Masa remaja dicirikan melalui terjadinya menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri pada usia 12 atau 13 tahun yang menandakan kematangan sistem reproduksi. Menstruasi adalah peristiwa alami pada fase remaja khususnya remaja putri dalam tercapainya kematangan seksual yang ditandai dengan adanya pendarahan pada vagina yang berkisar sekitar 28-35 hari setiap bulannya³.

Manajemen kebersihan menstruasi (MKM) adalah cara membersihkan dan menjaga kesehatan yang dilakukan perempuan ketika terjadi menstruasi. Ketika menstruasi perempuan menggunakan pembalut yang lembut dan bersih, diganti 4-6 jam atau sesering mungkin selama periode menstruasi, membuang limbah pembalut, dapat mengakses air bersih dan sabun serta dalam keadaan yang nyaman dan privasi yang tetap terjaga⁴. Menurut UNICEF dalam mengelola menstruasi ditemukan bahwa wanita dan anak perempuan mengalami kesulitan sehingga akan mempengaruhi kebersihan dan kesehatan sehingga akhirnya menunda kemajuan dalam mencapai *Sustainable Development Goals* 4 (SDG) untuk memperoleh manfaat dari lingkungan⁵.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat mempengaruhi kebersihan selama menstruasi, pengetahuan yang baik akan mendorong kebiasaan yang baik. Hal ini didukung penelitian Hulkarimah di kota Padang, diperoleh responden dengan tingkat pengetahuan yang baik (48,5%) mempunyai praktik yang baik dalam manajemen kebersihan menstruasi (54,4%)⁶. Penelitian lain di 4 provinsi yang ada di Indonesia diperoleh hasil bahwa remaja yang berpengetahuan rendah tentang menstruasi lebih beresiko 3,49 kali memiliki MKM yang buruk⁷. Oleh karena itu, pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi perlu diberikan kepada remaja dalam membantu memahami tentang bagaimana cara menghadapi menstruasi dengan baik⁸.

Data UNICEF diperoleh 1 dari 4 anak tidak mengetahui informasi terkait menstruasi sebelum mengalaminya. Informasi terkait menstruasi perlu diberikan karena akan berpengaruh pada kehidupan sosial perempuan⁵. Kurangnya akses informasi menjadi salah satu penyebab dari kurangnya pengetahuan terkait menstruasi⁹. WHO dalam pramesti mengatakan bahwa rata rata pengetahuan tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi di negara negara Asia Tenggara termasuk Indonesia dibawah 40%¹⁰. Salah satu usaha untuk memberitahu dan menambah pengetahuan remaja terkait manajemen kebersihan menstruasi yaitu melalui pemberian informasi kesehatan atau pendidikan kesehatan. Menurut Taufiqoh, pemberian informasi atau pendidikan kesehatan tersebut memiliki pengaruh signifikan untuk meningkatkan pengetahuan. Media pendidikan kesehatan yang pernah digunakan yaitu berupa video, modul, *leaflet* dan *booklet*. Selain itu, pengetahuan remaja dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dengan menggunakan media komik yang memiliki kelebihan seperti, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, penggunaan gambar dan warna yang menarik dan memotivasi, serta cerita yang ditampilkan berkaitan dengan masalah yang dihadapi sehari-hari¹¹.

Berdasarkan Data Pokok dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Kecamatan Tampan merupakan kecamatan dengan peserta didik terbanyak di Pekanbaru¹². Salah satu SMP Negeri yang berlokasi di sekitar Kecamatan Tampan yaitu SMPN 20 Pekanbaru. Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan kepada 10 siswi dan 2 orang guru di SMPN 20 Pekanbaru, diperoleh hasil bahwa 7 siswi mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari orangtua dan 3 lainnya melalui internet. Guru dan siswi yang diwawancara mengatakan bahwa belum ada pemberian informasi atau pendidikan kesehatan yang

berkaitan dengan manajemen kebersihan menstruasi terutama di lingkungan sekolah. Pada saat di wawancara, 8 dari 10 siswi mengatakan suka membaca komik dengan alasan komik menarik untuk dibaca karna lebih berwarna dan memiliki gambar serta alur cerita yang mudah dipahami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen yaitu *Quasi Eksperimental*. Desain penelitian yang diterapkan adalah *pretest and posttest with non-equivalent control design*. Desain tersebut menggunakan 2 kelompok, yaitu kelompok yang akan diberi intervensi (Eksperimen) dan kelompok tanpa intervensi (Kontrol). Penelitian berlokasi di SMPN 20 Pekanbaru. Populasi penelitian adalah siswi kelas VIII di SMPN 20 Pekanbaru yang berjumlah 170 orang. Sampel pada penelitian ditentukan menggunakan rumus slovin 10% sehingga diperoleh sampel sebanyak 64 orang. Cara pengambilan sampel adalah *proportional random sampling*, yaitu sampel dipilih oleh guru berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi: berusia 14-16 tahun, telah menstruasi dan bersedia menjadi responden. Sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing masing kelompok berjumlah 32 sampel.

Pengambilan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner pengetahuan memiliki 20 pertanyaan dengan tipe *multiple choice* dengan nilai validitas (0,349) dan nilai reliabilitas (0,748) sehingga dapat dipercaya sebagai instrumen pengumpulan data. Penilaian kuesioner dibagi menjadi 2 yaitu jawaban benar pada kuesioner ini diberi nilai 1 dan jawaban salah diberikan nilai 0. Pengumpulan data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diawali pemberian *pretest* lalu pemberian pendidikan kesehatan terkait materi manajemen kebersihan menstruasi pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan pendidikan kesehatan terkait materi manajemen kebersihan menstruasi, lalu selanjutnya pemberian *posttest*. Untuk memastikan keadilan dalam penelitian ini, kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah yang didukung dengan penggunaan bahan tayang setelah pelaksanaan *posttest*.

Penganalisisan data menggunakan analisis bivariat. Analisis atau uji statistik yang digunakan ialah uji *wilcoxon*, karena data yang diperoleh berdistribusi tidak normal ($p\text{ value} < 0,05$). Selanjutnya uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan pada kelompok intervensi dan pada kelompok tanpa intervensi adalah uji *mann-whitney*.

HASIL

Pada tabel 1 diperoleh hasil distribusi berdasarkan usia responden bahwa pada kelompok eksperimen responden terbanyak berusia 13 tahun sebanyak 16 responden (50%) dan paling sedikit berusia 12 tahun sebanyak 2 responden (6,3%), sedangkan pada kelompok kontrol responden terbanyak berusia 13 tahun sebanyak 14 responden (43,8%) dan paling sedikit berusia 12 tahun sebanyak 3 responden (9,4%). Berdasarkan usia pertama menstruasi pada kelompok eksperimen bahwa usia pertama menstruasi terbanyak adalah 11 tahun sebanyak 17 responden (53,1%) dan paling sedikit berusia 8 dan 9 tahun sebanyak 1 responden (3,1%), sedangkan pada kelompok kontrol usia pertama menstruasi terbanyak adalah 12 tahun sebanyak 13 responden (40,6%) dan paling sedikit berusia 9 dan 10 tahun sebanyak 1 responden (3,1%). Berdasarkan lama menstruasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil yang sama, sebanyak 3-7 hari sebanyak 23 responden (71,9%) dan >7 hari sebanyak 9 responden (28,1%). Berdasarkan sumber informasi pada kelompok eksperimen diperoleh sumber informasi terbanyak didapatkan dari keluarga sebanyak 14 responden (43,8%) dan yang tidak pernah mendapatkan informasi sebanyak 16 responden (50%), sedangkan pada kelompok kontrol sumber informasi terbanyak diperoleh dari keluarga sebanyak 19 responden (59,4%) dan yang tidak pernah mendapatkan informasi

sebanyak 8 responden (25%). Berdasarkan riwayat pendidikan ibu pada kelompok eksperimen diperoleh hasil pendidikan ibu terbanyak, yaitu SMA/Sederajat sebanyak 22 responden (68,8%) dan paling sedikit SD/Sederajat sebanyak 1 responden (3,1%), sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak SMA/Sederajat sebanyak 27 responden (84,4%) dan paling sedikit SMP/Sederajat sebanyak 1 responden (3,1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
Usia responden						
12 tahun	2	6,2	3	9,4	5	7,8
13 tahun	16	50,0	14	43,8	30	46,9
14 tahun	14	43,8	11	34,4	25	39,1
15 tahun	0	0	4	12,5	4	6,2
Usia pertama menstruasi						
8 tahun	1	3,1	0	0	1	1,5
9 tahun	1	3,1	1	3,1	2	3,1
10 tahun	3	9,4	1	3,1	4	6,3
11 tahun	17	53,1	11	34,4	28	43,8
12 tahun	8	25,0	13	40,6	21	32,8
13 tahun	2	6,3	6	18,8	8	12,5
Lama menstruasi						
3-7 hari	23	71,9	23	71,9	46	71,9
>7 hari	9	28,1	9	28,1	18	28,1
Sumber informasi						
Tidak ada	16	50,0	8	25,0	24	37,5
Teman	1	3,1	0	0	1	1,5
Keluarga	14	43,8	19	59,4	33	51,6
Guru	0	0	3	9,4	3	4,7
Media cetak/Elektronik	1	3,1	2	6,3	3	4,7
Riwayat Pendidikan ibu						
SD/Sederajat	1	3,1	0	0	1	1,5
SMP/Sederajat	5	15,6	1	3,1	6	9,4
SMA/Sederajat	22	68,8	27	84,4	49	76,6
Diploma/Sarjana	4	12,5	4	12,5	8	12,5
Total	32	100	32	100	64	100

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, sebagaimana terlihat pada Tabel 2, menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak terdistribusi normal dengan nilai $p < 0,05$. Oleh karena itu, untuk menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen kebersihan menstruasi yang menggunakan media komik, uji statistik alternatif yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Tabel 2. Uji normalitas data kelompok intervensi (eksperimen) dan kelompok tanpa intervensi (kontrol)

Hasil penelitian	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	<i>Pvalue</i>	N	<i>Pvalue</i>	N
<i>Pretest</i>	0,013	32	0,005	32
<i>Posttest</i>	0,040		0,008	

Pada tabel 3 diperoleh hasil nilai uji wilcoxon *mean pretest* pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi menggunakan media komik pada kelompok eksperimen, yaitu 79,53 (SD = 10,029) dan *mean posttest* pengetahuan responden sesudah pemberian intervensi menggunakan media komik, yaitu 86,88 (SD=8,107) dengan nilai *pvalue*=0,000. Hal ini menjelaskan terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan terkait manajemen kebersihan menstruasi dengan penggunaan media komik. Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 76,25 (SD = 8,032) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, yaitu 80,63 (SD = 6,810). Hasil yang diperoleh dari uji statistik, yaitu nilai *pvalue* (0,000) < (0,05). Hal ini menjelaskan terdapat perbandingan antara pengetahuan sebelum dan sesudah tanpa diberikan pendidikan kesehatan terkait manajemen kebersihan menstruasi dengan menggunakan media komik.

Tabel 3. Perbandingan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media komik pada pengetahuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	Max	Min	Mean	SD	P-value	N
Kelompok eksperimen						
Pretest	90	55	79,53	10,029	0,000	32
Posttest	100	65	86,88	8,107		
Kelompok kontrol						
Pretest	90	55	76,25	8,032	0,000	32
Posttest	90	60	80,63	6,810		

Hasil uji *mann-whitney* pada kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi menggunakan media komik diperoleh *mean* pengetahuan, yaitu 86,88 (SD=8,107) dan *mean* pengetahuan pada kelompok kontrol, yaitu 80,63 (SD=6,810). Hasil dari uji statistik *mann-whitney* diperoleh nilai *p value* (0,002) < (0,05). Hal ini menjelaskan bahwa penggunaan media komik bernilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi (Tabel 3).

Tabel 4. Efektifitas media komik terhadap pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	Mean	SD	N	<i>Pvalue</i>
<i>Posttest</i> Eksperimen	86,88	8,107	32	0,002
<i>Posttest</i> Kontrol	80,63	6,810	32	

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki jumlah responden sebanyak 64 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Responden penelitian ini berada pada usia 12 hingga 15 tahun, yang termasuk dalam tahap remaja awal¹³. Usia pertama menstruasi terbanyak rata rata berada pada usia dibawah 12 tahun. Hal ini termasuk dalam kategori *menarche* terlalu awal. Pada umumnya *menarche* terjadi pada usia sebelas tahun, namun dapat juga terjadi pada rentang usia 8-16 tahun¹⁴. Usia *menarche* yang terlalu awal dapat disebabkan oleh perkembangan teknologi, kemajuan zaman, akses yang lebih mudah di perkotaan, peningkatan pengetahuan, serta pergeseran budaya. Informasi terkait manajemen kebersihan menstruasi dan sumber indormasi terbanyak diperoleh dari keluarga. Selain itu, informasi yang didapatkan dari keluarga cenderung meningkatkan rasa percaya diri pada penerima informasi. Riwayat pendidikan ibu memiliki pengaruh yang mendalam terhadap pengetahuan dan perkembangan anak. Pendidikan yang baik memungkinkan ibu untuk menjadi sumber informasi utama bagi remaja perempuan mengenai menstruasi. Ibu sebagai pendidik diharapkan memiliki pengetahuan yang tepat dan akurat agar dapat mengajarkan anak tentang cara menjaga kesehatan dan perawatan organ reproduksi dengan baik¹⁵. Pengetahuan seorang ibu akan semakin luas apabila pendidikannya semakin tinggi.

Berdasarkan data yang dianalisis, ditemukan bahwa adanya kenaikan pada rerata (*mean*) pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan komik terkait edukasi manajemen kebersihan menstruasi. Rata-rata skor *pretest* sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah 79,53 sedangkan rata-rata skor *posttest* setelah intervensi adalah 86,88, dengan perbedaan rata-rata sebesar 7,35. Hal Ini menunjukkan terdapat perbandingan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai *pvalue* = 0,000.

Peningkatan pada pengetahuan responden dapat disebabkan karna adanya pemberian informasi terkait manajemen kebersihan menstruasi melalui edukasi atau pendidikan kesehatan yang telah dilakukan. Hal ini beriringan dengan penelitian Fauziah & Sholihah dalam Amalia *et al*, bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui edukasi dan pendidikan¹⁶. Peneliti berasumsi bahwa dengan memanfaatkan media komik yang menarik akan mempengaruhi hasil dari pendidikan kesehatan Selain itu, peneliti juga menggunakan komik sebagai media visual yang dapat dilihat oleh indra penglihatan dan diproyeksikan melalui proyektor. Media komik merupakan media yang menggunakan gambar dan teks untuk menyampaikan pesan, serta lebih simpel, jelas dan tidak sulit untuk dimengerti. Selain menggunakan media berupa komik yang dinilai efektif dalam pemberian informasi terdapat media lain yang juga dapat dijadikan media pembelajaran dan penyampaian informasi sehingga pemberian informasi lebih bervariasi dan menyenangkan. Pernyataan ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan Fitri di kota Semarang dengan menggunakan booklet, terdapat pengaruh pada pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi terhadap pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi¹⁷. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Putri di pasantren kota Makassar dengan menggunakan modul dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan terdapat pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri¹⁸. Oleh karna itu, media yang akan digunakan dalam pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan dapat disesuaikan dengan baik sehingga penerima informasi akan lebih tertarik dan antusias dalam memperhatikannya.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam rerata pengetahuan mengenai manajemen kebersihan menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi, serta antara kelompok yang mendapatkan intervensi dan kelompok yang tidak mendapat intervensi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media komik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan responden terkait manajemen kebersihan menstruasi. Temuan ini

menyoroti efektivitas media komik sebagai alat edukasi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya praktik kebersihan selama menstruasi.

SARAN

Penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi referensi penting serta memberikan saran mengenai penggunaan media yang menarik dalam penyampaian informasi kesehatan dan pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan manajemen kebersihan menstruasi atau topik edukasi kesehatan lainnya. Penggunaan media komik dapat dianggap sebagai inovasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai isu-isu kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2021). *Adolescent Health In The South-East Asia Region*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
2. Afifah Johariyah and Titik Mariati, "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja," *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo* 4, no. 1 (2018): 38, <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>.
3. Rosa Fadhiya Hayya, Ratna Wulandari, and Retno Sugesti, "Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 4 (2023): 1338–55, <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>.
4. Netty Herawaty Purba et al., "Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri," *Jurnal Masyarakat Mandiri* 5, no. 2 (2021): 633–41..
5. UNICEF, "Buku Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Dan Pencegahan Perkawinan Anak," 2020.
6. Ulfa Hukarimah, "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINDAKAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VII MTSN 6 KOTA PADANG" (Universitas Andalas., 2022), <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/101925>.
7. Jessica Davis et al., "Menstrual Hygiene Management and School Absenteeism among Adolescent Students in Indonesia: Evidence from a Cross-Sectional School-Based Survey," *Tropical Medicine and International Health* 23, no. 12 (2018): 1350–63, <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>.
8. Gadis Nur Anggreani and Rasyika Nurul Fadjriah, "Manajemen Kebersihan Menstruasi Di Smp Negeri" 6, no. 1 (2022).
9. Yulinda Laska, Erika Fariningsih, and Siti Nurlela, "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Praktik Menstrual Hygiene Management," *Jurnal Penelitian Kebidanan* 3, no. No.1 (2022): 9–15.
10. Pramesti, H. D., and N. Djanah, "PERBEDAAN PENINGKATAN PENGETAHUAN MENSTRUAL HYGIENE MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET DAN LEAFLET PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AN-NUR, SEWON, BANTUL" (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta., 2020), <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/2311>.
11. Fathina Taufiqoh, "Pengaruh Media Komik Menstruasi Sebagai Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. Studi Literatur." (Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, 2020).
12. Kemendikbudristek Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, "Data Pokok Pendidikan," 2023.
13. Oktavia, "Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita". *Jurnal Riset Kedokteran* (2022): 1-6.
14. Adam, F. I., Kadir, S., and Abudi, R. "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di MTs Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Journal Health & Science*" Vol.6 No.3 (2022), 272–283.
15. Sisiliana Apriyanti, Theresia Budi Lestari, and Wihelmus Hary Susilo, "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP X Tumbang Titi Kalimantan Barat," *Carolus Journal Od Nursing* 5, no. 1 (2022): 69–77.
16. Fira Amalia, Hanifah Masrina, and Munawarah Tampubolon, "Efektivitas Edukasi Menstrual Hygiene Management Terhadap Pengetahuan Remaja Putri" 1, no. 1 (2023): 1–10.
17. NUNGKY ANISA FITRI, "PENGARUH MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI DI SMP ATTHOHIRIYAH KOTA SEMARANG" (Universitas Islam Sultan

Agung Semarang, 2023).

18. Nabila Amelia Hanisyah Putri, "EFEKTIFITAS MODUL MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI PESANTREN KOTA MAKASSAR" Vol.6 No.2 (2022).