

**EDUKASI PENERAPAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI DALAM
MENGHADAPI MASA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI DESA WAE KANTA****Viviana Hamat^{1*}, Jayanthi Petronela Janggu², Reineldis Elsidianastika
Trisnawati³, Natalia Damayanti Putri Raden⁴, Maria Conchita Leyla Centis⁵**¹⁻⁵Unika Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: vivihamat29@gmail.com

Disubmit: 16 April 2024

Diterima: 17 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14874>**ABSTRAK**

Masa remaja menjadi perhatian penting terlebih pada usia remaja awal yang akan memasuki usia menarche. Kebersihan pada saat menghadapi menstruasi sangat perlu untuk diketahui karena bisa menjaga Kesehatan reproduksi remaja sampai seterusnya. Hal ini dapat dicegah dengan menerapkan manajemen kebersihan menstruasi yang baik. Manajemen Kebersihan Menstruasi yang salah dapat menimbulkan berbagai masalah baik itu jangka pendek ataupun jangka Panjang. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja putri terlebih khusus yang akan memasuki usia menarche sebagai pengetahuan dasar dalam Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. Edukasi ini berupa penyuluhan yang dilakukan secara offline pada remaja yang berjumlah 18 orang di Desa Wae Kanta. Media yang mendukung kegiatan adalah materi *power point* dan video , leaflet, LCD. Pelaksanaan dilakukan dengan membagikan kuisioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Pada saat pre test sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang manajemen kebersihan menstruasi yaitu 89% dan setelah dilakukan penyuluhan Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan baik yaitu 72% dengan jumlah 13 orang. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Manajemen Kebersihan Menstruasi, Remaja Putri, Usia Menarche**ABSTRACT**

Adolescence is an important concern, especially in early teens who are about to enter menarche. It is very important to know about hygiene when facing menstruation because it can maintain the reproductive health of adolescents and beyond. This can be prevented by implementing good menstrual hygiene management. Improper Menstrual Hygiene Management can cause various problems, both short and long term. Menstrual Hygiene Management (MKM) is the management of hygiene and health when women experience menstruation. To increase health knowledge about Menstrual Hygiene Management (MKM) in young women, especially those who are about to enter menarche, as basic knowledge in implementing behavior to maintain personal and environmental hygiene. This education takes the form of counseling conducted offline for 18

teenagers in Wae Kanta Village. Media that support activities are power point and video materials, leaflets, LCD. Implementation was carried out by distributing questionnaires before and after the counseling. During the pre-test, most of the respondents had poor knowledge about menstrual hygiene management, namely 89% and after counseling, most of the young women had good knowledge, namely 72% with a total of 13 people. There was an increase in the knowledge of young women before and after the counseling was carried out.

Keywords: Menstrual Hygiene Management, Teenage Girl, Menarche Age

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan bagian yang cukup besar dari populasi dan merupakan sumber daya penting di negara mana pun. Organisasi Kesehatan Dunia mengakui kelompok remaja terdiri dari orang-orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Permulaan masa remaja biasanya dikaitkan dengan dimulainya masa pubertas dan munculnya ciri-ciri seks sekunder. Menstruasi, suatu tanda unik kematangan seksual yang terjadi satu atau dua tahun setelah munculnya ciri-ciri seksual sekunder (Nnennaya et al., 2021).

Menstruasi merupakan salah satu peristiwa dimana semua Perempuan mengalaminya. Kejadian ini menunjukkan bahwa Perempuan tersebut sudah memasuki masa pubertas dan akan menjadi seorang wanita. Periode ini sekaligus memberikan peringatan kepada perempuan tentang bagaimana melakukan perawatan menstruasi khususnya dalam menjaga kebersihan untuk diri saat menstruasi (Artika et al., 2022).

Dari sekian banyak perubahan yang dialami remaja putri, menstruasi merupakan peristiwa alami yang menandakan pendewasaan tubuh. Proses ini adalah pelepasan lapisan mukosa rahim setiap bulan yang terjadi setelah ovulasi yang tidak diikuti dengan pembuahan, yang terjadi rata-rata setiap 28 hari (Purba et al., 2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah ketika perempuan dan remaja putri menggunakan bahan bersih untuk menampung darah menstruasi, yang dapat diganti secara pribadi sesering yang diperlukan selama menstruasi, dengan sabun dan air untuk mencuci tubuh dan bahan yang dapat digunakan kembali sesuai kebutuhan (Ha & Alam, 2022).

Sejalan dengan definisi yang diungkapkan oleh WHO bahwa Kesehatan menstruasi sebagai keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang menyeluruh. Untuk mencapai kesehatan menstruasi semua perempuan harus memiliki akses terhadap informasi yang akurat dan sesuai usia serta mampu merawat tubuh mereka selama menstruasi (Kaur et al., 2018). Untuk menjaga kesehatan dan kebersihan menstruasi, fasilitas harus tersedia di semua tempat di mana perempuan dan anak perempuan menghabiskan waktu yang lama: di rumah, lembaga pendidikan, tempat kerja, fasilitas layanan kesehatan, dan lembaga publik. Ketidakmampuan mengelola menstruasi dengan baik dapat berdampak buruk terhadap hak perempuan dan anak perempuan atas pendidikan, pekerjaan dan kesehatan (Vayeda et al., 2022).

Bukti menunjukkan bahwa kebersihan pribadi yang buruk dan kondisi sanitasi yang tidak aman merupakan penyebab utama masalah ginekologi di kalangan remaja putri. Banyaknya kasus infeksi akibat kurangnya

kebersihan selama menstruasi telah dilaporkan. Mikroorganisme tersembunyi dan infeksi vagina dilaporkan disebabkan oleh seringnya penggunaan pembalut yang tidak bersih (Di et al., 2024). Pada remaja yang baru pertama kali menstruasi, pengelolaan kebersihan menstruasi (MKM) terkendala oleh faktor praktis, sosial, ekonomi dan budaya seperti mahalnya pembalut, kurangnya fasilitas air dan jamban, kurangnya ruang pribadi untuk mengganti pembalut, dan terbatasnya pengetahuan tentang fakta kebersihan menstruasi. Remaja memasuki masa pubertas tanpa persiapan dan informasi yang mereka terima seringkali dikelilingi oleh hal-hal yang tabu (Shen et al., 2019).

Banyak Anak perempuan di negara berpendapatan rendah dan menengah memasuki masa pubertas dengan permasalahan pengetahuan dan kesalahpahaman tentang menstruasi, ketidaksiapan untuk menghadapinya, dan tidak yakin kapan dan di mana harus mencari bantuan. Hal ini terjadi semua orang di sekitar mereka, baik itu orang tua maupun guru, kurang mendapat informasi dan merasa tidak nyaman membicarakan tentang Kesehatan reproduksi (yang sering kali mengandung konotasi kotor, mencemari, dan memalukan) (Himawati *et al.*, 2020).

Edukasi MKM (manajemen kebersihan menstruasi) menghadapi masa menarche pada remaja sangat penting untuk dilaksanakan karena pada usia ini masih minimnya pengetahuan remaja terlebih khusus dalam mengelola kebersihan menstruasi untuk menjaga Kesehatan reproduksi. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan praktik dan pengetahuan yang benar mengenai cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Penelitian melaporkan bahwa anak perempuan yang sedang menstruasi menghadapi rasa malu, ketakutan, kebingungan, dan MKM yang buruk karena kurangnya informasi, tidak adanya dukungan sosial, masih adanya pantangan sosial dan kebersihan, serta kurangnya fasilitas air, sanitasi, dan pembuangan limbah di lingkungan sekolah. Sekolah-sekolah di negara-negara berkembang kekurangan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan (WASH) yang berkontribusi terhadap buruknya praktik kebersihan menstruasi bagi anak Perempuan (Azzahra & Mardhiati Adiwiryo, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri di Dusun Kalo ditemukan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang dan menjawab tidak mengetahui tentang menstruasi dan manajemen kebersihan pada saat menstruasi yang benar. Para remaja banyak mendapatkan informasi dari saudara tetapi tidak dipastikan bahwa hal tersebut benar.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Kurangnya informasi, kesalahpahaman dan sikap buruk terhadap menstruasi dapat menimbulkan citra diri negatif pada remaja putri yang baru pertama kali menstruasi dan budaya diam seputar kebersihan menstruasi semakin meningkatkan persepsi menstruasi sebagai sesuatu yang memalukan dan perlu disembunyikan. Oleh karena itu, untuk memecahkan tabu dan berhasil mengelola kebersihan menstruasi, remaja perlu memahami perubahan biologis yang mereka alami dan dibekali dengan keterampilan untuk mengatasinya yang akurat dan praktik higienis selama menstruasi berdampak pada berbagai bidang dalam tujuan pembangunan berkelanjutan termasuk kesehatan, pendidikan, kesetaraan gender (Ningrum and Indriyanti, 2018). Berdasarkan berbagai masalah yang ditemukan diatas maka dapat dibuat sebuah rumusan pertanyaan”apakah ada peningkatan Pengetahuan remaja tentang praktik manajemen kebersihan menstruasi”.

3. KAJIAN PUSTAKA

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah ketika perempuan dan remaja putri menggunakan bahan bersih untuk menampung darah menstruasi, yang dapat diganti secara pribadi sesering yang diperlukan selama menstruasi, dengan sabun dan air untuk mencuci tubuh dan bahan yang dapat digunakan kembali sesuai kebutuhan dan akses ke fasilitas pembuangan bahan bekas. Dalam masyarakat, menstruasi dipandang sebagai sesuatu yang terkontaminasi atau kotor (Daniel et al., 2023).

Menstruasi merupakan fenomena universal dan normal pada wanita usia reproduksi. Permulaan menstruasi terjadi pada masa remaja dimana terjadi perubahan fisiologis dan emosional yang dominan. Masa remaja merupakan masa penting dimana perempuan mempersiapkan dan menyesuaikan diri untuk mengelola perdarahan menstruasi dengan cara yang aman dan bersih (Gebre et al., 2023).

Masa remaja adalah periode atau masa peralihan dari kanak-kanak ke tahap dewasa. Para remaja mengalami perubahan dari segi biologis, psikologis maupun sosial. Masa ini dibedakan menjadi 3 bagian yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun) remaja akhir (17-19 tahun) (Ramadhanti & Wijayanti, 2023). Menarche adalah pertama kali datangnya menstruasi karena sudah terjadinya pubertas pada remaja putri. (Lestari & Rahman Attamimi, 2023).

Kejadian Menarche bisa menyebabkan perubahan berupa adanya perasaan emosional yaitu kecemasan. Bagi remaja yang tidak siap menghadapi menarche akan berdampak pada kurangnya menjaga kebersihan diri, yang beresiko terhadap beresiko organ reproduksi. Beberapa hal yang ditemukan dapat membantu remaja lebih siap untuk menerima menarche antara lain dukungan sosial dan tersedianya informasi (Narsih et al., 2021). Informasi yang tersedia dapat meningkatkan intuisi yang bisa merubah pengetahuan dari yang kurang baik menjadi bertambah. Berbagai sumber Informasi bisa berasal dari media, orang terdekat, guru, tenaga kesehatan, dan sebagainya. Informasi yang didapatkan tentunya akan meningkatkan pemahaman remaja putri, mengurangi kesalahan dalam mengambil keputusan serta meningkatkan persepsi yang benar terhadap periode menarche (Setyawati et al., 2019).

Pengetahuan remaja perempuan tentang menstruasi masih terbatas, dan praktik kebersihan mereka tidak tepat. Hal ini dapat mempunyai implikasi klinis dalam hal mengintegrasikan promosi praktik kebersihan menstruasi ke dalam sistem layanan kesehatan, dan upaya ekstensif, seperti implikasi kebijakan, diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan anak perempuan dan praktik higienis yang aman mengenai menstruasi, yang dimulai pada masa remaja (Panda et al., 2024).

4. METODE

- a. Metode kegiatan ini berbasis penyuluhan untuk mengetahui secara teori dan praktik manajemen kebersihan menstruasi yang benar.
- b. Peserta yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang berusia rentan 12-13 tahun berjumlah 18 orang.
- c. Dalam kegiatan pengabdian ini ada beberapa tahap yang dilakukan antara lain:

- 1) Persiapan

Kegiatan ini dilakukan dan diprogramkan mengunjungi desa binaan praktik Pembangunan kesehatan Masyarakat Desa yaitu di Desa Wae Kanta. Persiapan dilakukan dengan membuat surat izin kegiatan, menyusun rencana kegiatan dan melakukan koordinasi anggota tim dengan melibatkan beberapa mahasiswa prodi DIII kebidanan, kemudian melakukan pendekatan dan advokasi ke pihak Desa dan Dusun, kemudian dilanjutkan berkoordinasi kepada sasaran yaitu melalui orang tua dan remaja putri.

- 2) Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan secara offline pada tanggal 08 November 2023 Jam 08.00-11.00 WITA dengan media yang digunakan berupa leaflet, lcd dan laptob. Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pengabmas, menginformasikan tujuan dari kegiatan. Pelaksana mengadakan *pre test* sebelum dilakukan penyuluhan. Kemudian dilakukan sosialisasi mengenai Manajemen kebersihan Menstruasi, berupa materi disertai video simulasi manajemen kebersihan menstruasi.

- 3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui proses grup diskusi yang dipandu oleh mahasiswa prodi Kebidanan yang ikut menjadi tim pengabmas selama kurang lebih 30 menit. Setelah dilakukan penyuluhan kegiatan ditutup dengan *post test* untuk mengukur

keberhasilan kegiatan tentang perubahan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi dilakukan secara offline atau langsung bertemu dengan sasaran para remaja putri di Desa Wae Kanta yang berjumlah 18 orang. Desa Wae Kanta adalah salah satu Desa Binaan program studi D3 Kebidanan Unika Santu Paulus Ruteng dalam rangka pelaksanaan praktik komunitas. Secara umum kegiatan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang sudah ditentukan dari awal oleh pelaksana. Kegiatan ini dimulai pada jam 08.00 WITA dan dibuka oleh pembawa acara dan diberikan waktu untuk memberikan materi selama 1 jam.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Selama kegiatan remaja putri tampak sangat antusias mengikuti kegiatan dan terdapat remaja laki-laki yang turut hadir dan mau terlibat mendengarkan materi yang diberikan oleh beberapa mahasiswa yang ikut

terlibat dalam pengabdian ini. kegiatan ini memberikan dampak yang positif bagi tingkat pengetahuan remaja di Desa Wae Kanta. Ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan materi, seperti yang ditunjukkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	N	%	N	%
Baik	2	11	13	72
Kurang	16	89	5	28
Total	18	100	18	100

Table diatas menunjukkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pada saat pre test sebagian besar remaja yang berpengetahuan kurang tentang manajemen kebersihan menstruasi yaitu 89% setelah post test menurun menjadi 28%. Setelah dilakukan penyuluhan Sebagian besar pengetahuan remaja putri meningkat dari sebelumnya hanya 11% menjadi yaitu 72%. Penyuluhan ini dikategorikan berhasil dan tentunya menambah wawasan remaja putri yang akan memasuki usia menarche. Sebuah hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh factor internal yaitu pengetahuan yang dimiliki orang itu sendiri, tingkat kecerdasan, persepsi dalam diri setiap manusia, level emosi seseorang, dan dorongan dalam menggapai suatu keinginan tertentu. Pengetahuan mempunyai hubungan yang erat dengan perilaku (Hayuning Qolbah et al., 2023).

Sikap *personal hygiene* reproduksi merupakan kesiapan seseorang seperti merawat diri dalam menjaga kebersihan organ reproduksinya. Seiring dengan mudahnya remaja mendapatkan informasi dari berbagai sumber maka bisa meningkatkan ilmu pada dirinya yang menjadi alasan terbentuknya sikap remaja itu sendiri. Remaja yang dapat menyerap informasi dengan baik, akan berusaha menerapkannya dan membiasakan sikap tersebut pada dirinya sendiri. Sikap remaja yang positif pada kegiatan ini merupakan perasaan memihak pada kebersihan diri yang sehat dan *hygiene* saat menstruasi. Hal ini dapat menciptakan perilaku yang sesuai dengan sikap remaja tersebut (Njee et al., 2024).

Praktik yang benar akan kebersihan selama menstruasi terpengaruh oleh pengetahuan yang baik. Hal tersebut tentu bisa merubah sikap dan mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Bertambahnya pengetahuan diri seseorang mengenai kebersihan menstruasi akan berdampak pada penerapan praktik yang baik terhadap perilaku kebersihan menstruasi dan begitu juga sebaliknya. Sehingga bisa disimpulkan bahwa Pengetahuan baik akan menghasilkan perilaku yang benar (Hani et al., 2018).

Penyajian dan pemberian materi tentang manajemen higiene menstruasi yang tepat, disertai dengan video edukasi tentang MKM yang benar, akan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kebersihan alat kelamin dan mengembangkan mekanisme untuk membantu remaja putri meningkatkan kebiasaan kebersihannya, terutama pada saat menstruasi. Pendidikan dini pada usia menarche dapat mencegah remaja putri/wanita mengalami masalah pada saluran reproduksinya.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang bertemakan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri di Desa Wae kanta berjalan dengan lancar. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri yaitu Pada saat pre test sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang manajemen kebersihan menstruasi yaitu 89% dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan remaja putri Sebagian besar baik yaitu 72% dengan jumlah 13 orang. Tidak ada hambatan yang terjadi dari mulai proses persiapan sampai hari pelaksanaan.

Penulis menyarankan bahwa demi terwujudnya perilaku MKM yang baik pada remaja putri ini diperlukan dukungan dari orangtua dan lingkungan sekolah. Hal ini terlebih khusus terkait dengan penyediaan fasilitas yang bisa menunjang MKM sehingga bukan saja meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri tetapi membebaskan mereka dari masalah seperti adanya pelecehan seksual ataupun lainnya dari lingkungan serta orang yang ada disekitar mereka berada.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Artika, A. K. W., Purnama, N. L. A., & Kurniawaty, Y. (2022). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15377>
- Azzahra, N., & Mardhiati Adiwiryo, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP PGRI Depok II Tengah Jawa Barat TAHUN 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 211-220.
- Daniel, N., Kejela, G., Fantahun, F., Desalegn, M., & Guteta, F. (2023). Menstrual hygiene management practice and its associated factors among in-school adolescent girls in Western Ethiopia. *Contraception and Reproductive Medicine*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40834-022-00196-7>
- Di, M., Puja, S. M. P., Tahun, H., Deviliawati, A., & Sayati, D. (2024). Analisis Manajemen Prilaku Kebersihan Diri Saatmenstruasi Di Smp Puja Handayani Tahun 2023. 5, 186-199.
- Gebre, W., Kidane, E. M., Negussie, Y. M., Getahun, M. S., Bekele, N. T., & Gurara, A. M. (2023). Assessment of menstrual hygiene management knowledge, practice, and associated factors among girls in Boset District, Ethiopia: a school-based cross-sectional study. *Contraception and Reproductive Medicine*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40834-023-00233-z>
- Ha, M. A. T., & Alam, M. Z. (2022). Menstrual hygiene management practice among adolescent girls: an urban-rural comparative study in Rajshahi division, Bangladesh. *BMC Women's Health*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01665-6>
- Hayuning Qolbah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 4(2)(2), 62-71. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of

- Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- Lestari, Y., & Rahman Attamimi, ad. (2023). *Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Putri di Desa Pungka Sumbawa*. 1(3), 74-80. <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3>
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 7(2), 359. <https://doi.org/10.29241/jmk.v7i2.797>
- Ningrum and Indriyanti. (2018). The Influence of Knowledge, Attitude, Family Support and Peer Support on The Behavior of Female Teenage Menstrual Hygiene. *Public Health Perspective Journal*, 3(2), 99-107. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- Njee, R. M., Imeda, C. P., Ali, S. M., Mushi, A. K., Mbata, D. D., Kapala, A. W., Makundi, E. A., Nyigo, V. A., Majura, A. M., Akyoo, W. O., Mbatia, Y. J., Baraka, G. T., Msovela, J. M., Ngadaya, E. S., Senkoro, M. F., & Malebo, H. M. (2024). Menstrual health and hygiene knowledge among post menarche adolescent school girls in urban and rural Tanzania. *PLoS ONE*, 19(3 March), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284072>
- Nnennaya, E. U., Atinge, S., Dogara, S. P., & Ubandoma, R. J. (2021). Menstrual hygiene management among adolescent school girls in taraba state, nigeria. *African Health Sciences*, 21(2), 842-851. <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i2.45>
- Panda, N., Desaraju, S., Panigrahy, R. P., Ghosh, U., Saxena, S., Singh, P., & Panda, B. (2024). Menstrual health and hygiene amongst adolescent girls and women of reproductive age: a study of practices and predictors, Odisha, India. *BMC Women's Health*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-02894-7>
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) Pada Remaja Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 633-641.
- Ramadhanti, W., & Wijayanti, K. (2023). *Pengetahuan Remaja Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Berhubungan dengan Sikap Menstrual Hygiene*. 18(02), 130-139.
- Setyawati, A., Widiasih, R., E, E., & Maryati, I. (2019). a Literature Review: Urban Teenagers' Readiness To Improve the Quality of Life Toward the Menarche. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.85>
- Shen, Y., Varma, D. S., Zheng, Y., Boc, J., & Hu, H. (2019). Age at menarche and depression: Results from the NHANES 2005-2016. *PeerJ*, 2019(6), 1-12. <https://doi.org/10.7717/peerj.7150>
- Vayeda, M., Ghanghar, V., Desai, S., Shah, P., Modi, D., Dave, K., Dave, S., & Shah, S. (2022). Improving menstrual hygiene management among adolescent girls in tribal areas of Gujarat: an evaluation of an implementation model integrating the government service delivery system. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(2), 369-384. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1992199>