

Promosi Kesehatan Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di MI Attarbiyatul Islamiyah, Kudus, Jawa Tengah

Health Promotion, Menstrual Hygiene Management in young Women at MI Attarbiyatul Islamiyah, Kudus, Central Java

Kartika Adyani *

Friska Realita

Department of Midwifery, Sultan Agung Islamic University, Semarang, Indonesia

email:

kartika.adyani@unissula.ac.id

Kata Kunci

Manajemen kebersihan menstruasi
Menarche
Remaja putri

Keywords:

Menstrual hygiene management
Menarche
Adolescent girls

Received: July 2025

Accepted: October 2025

Published: January 2026

Abstrak

Menarche, atau menstruasi pertama, merupakan perubahan fisiologis primer yang menandai awal pubertas pada remaja perempuan dan ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Manajemen kebersihan selama menstruasi sangat penting untuk menjaga kesehatan reproduksi. Pengetahuan dan sikap remaja berperan signifikan dalam membentuk perilaku kebersihan pribadi selama periode menstruasi. Namun, sebagian besar siswi MI Attarbiyatul Islamiyah belum pernah memperoleh edukasi langsung mengenai manajemen kebersihan menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam mempersiapkan diri menghadapi menstruasi serta menerapkan manajemen kebersihan yang sesuai. Intervensi dilakukan melalui pemutaran video edukatif, demonstrasi praktik, permainan interaktif, dan sesi tanya jawab. Peserta terdiri atas 43 siswi kelas V MI Attarbiyatul Islamiyah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam hal pemasangan pembalut, pengelolaan limbah pembalut, penanganan nyeri haid menggunakan kompres hangat, serta penerapan teknik pembersihan area genital yang benar.

Abstract

Menarche, or the first menstruation, is a primary physiological change marking the onset of puberty in adolescent girls, characterized by vaginal bleeding. Proper menstrual hygiene management is essential to maintain reproductive health. Adolescents' knowledge and attitudes play a significant role in shaping personal hygiene behaviors during menstruation. However, most students at MI Attarbiyatul Islamiyah have not received direct education regarding menstrual hygiene management. This community service activity aimed to improve students' knowledge and skills related to menstrual preparation and appropriate hygiene practices. The intervention involved educational video presentations, practical demonstrations, interactive games, and question-and-answer sessions. The participants were 43 fifth-grade female students at MI Attarbiyatul Islamiyah. The results indicated an increase in students' knowledge and skills, including proper sanitary pad usage, sanitary pad disposal management, pain relief using warm compresses, and correct genital cleansing techniques.



© 2026 Kartika Adyani, Friska Realita. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1.10313>

PENDAHULUAN

Seorang anak akan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial ketika mereka menginjak usia remaja. Perubahan fisik yang pesat merupakan kompensasi dari proses kematangan organ reproduksinya (Suryana *et al.*, 2022). Menstruasi pertama atau yang lebih sering dikenal sebagai *Menarche* merupakan perubahan primer yang terjadi pada seorang perempuan, ditandai dengan perdarahan dari vagina akibat lepasnya lapisan endometrium (Fatmawati *et al.*, 2023). Hal tersebut menunjukkan kematangan seksual dan juga fisik (Alam *et al.*, 2021). *Menarche* di Indonesia, termuda pada usia 9 tahun dan tertua pada 18 tahun dengan rata-rata tertinggi pada usia 12 tahun dan berlangsung selama 3-7 hari setiap bulannya (Adyani *et al.*, 2024). Menstruasi memerlukan manajemen kebersihan yang baik agar terhindar dari infeksi

How to cite: Adyani, K., Realita, F. (2026). Promosi Kesehatan Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di MI Attarbiyatul Islamiyah, Kudus, Jawa Tengah. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(1), 206-212. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1.10313>

saluran reproduksi. Menurut UNICEF masih ada 1 dari 6 anak perempuan yang tidak mengetahui manajemen kebersihan menstruasi (UNICEF/KEMENDIKBUD, 2017). Kebersihan diri pada remaja saat menstruasi merupakan isu hangat yang sering dibahas karena hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan reproduksi dan berlangsung sepanjang usianya, hal tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap remaja dalam mencapai kesehatan reproduksi yang sehat (Kamaruddin *et al.*, 2024). Dukungan sosial dan ketersediaan informasi menjadi bekal remaja dalam persiapan menghadapi menstruasi. Dukungan tersebut dapat bersumber dari orang tua, guru, maupun teman sebaya sedangkan sumber informasi dapat diperoleh dari media cetak maupun elektronik, namun informasi tersebut harus mendapatkan validasi dari sumber yang tepat (Diariis *et al.*, 2017; Narsih *et al.*, 2021). Pengetahuan remaja dalam menghadapi menstruasi berbanding lurus dengan kesiapan mereka dalam menghadapi *Menarche* (Anggraeni *et al.*, 2018). Persepsi dan praktik seputar menstruasi di Indonesia sangat bervariasi, menstruasi sering diangkat sebagai topik yang tabu terutama di daerah pedesaan dan terpencil (Assa *et al.*, 2024; Davis *et al.*, 2018). Daerah pedesaan cenderung memiliki pengetahuan yang kurang terkait praktik manajemen kebersihan menstruasi (Davis *et al.*, 2018). Selain itu fasilitas umum yang tidak memadai menyulitkan siswi untuk melakukan manajemen kebersihan menstruasi secara nyaman dan higienis (Assa *et al.*, 2024). MI NU Attarbiyatul Islamiyah merupakan sebuah sekolah yang berbasis agama Islam yang terletak di Desa Jurang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Target dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah siswi putri kelas 5 yang berjumlah 43 siswi dimana mereka ada pada rentang usia 10-11 tahun yang merupakan usia awal menstruasi. Masalah yang muncul pada siswi putri adalah mayoritas siswi belum pernah mendapatkan informasi terkait persiapan menstruasi dan mereka yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang persiapan menstruasi hanya sebatas bahwa menstruasi tanda kalau perempuan sudah baligh. Selain itu belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan terkait persiapan menghadapi menstruasi maupun manajemen kebersihan menstruasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswi MI khususnya kelas 5 tentang persiapan menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi dengan metode penayangan video, demonstrasi, game interaktif, dan tanya jawab.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MI Attarbiyatul Islamiyah dengan peserta siswi kelas 5 yang rata-rata berusia 10-11 tahun dengan jumlah 43 siswi. Hasil dari pendataan didapatkan bahwa hanya 35% siswi yang sudah mendapatkan informasi mengenai persiapan menstruasi, 25% siswi sudah mendapatkan menstruasi namun belum mengetahui cara untuk menangani nyeri menstruasi dan cara menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi. Adapun langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah

A. Persiapan

- 1) Menganalisis masalah berdasarkan kajian literatur dan analisis masalah kebutuhan dengan berdiskusi dengan kepala sekolah dan guru kelas,
- 2) Melakukan validasi data sekunder dengan menganalisis data primer yang diperoleh dari sekolah,
- 3) Melakukan koordinasi pelaksanaan kegiatan dengan pihak sekolah terkait dengan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan,
- 4) Menyiapkan sarana dan prasarana penunjang kegiatan.

B. Pelaksanaan kegiatan

- 1) Pengisian kuesioner sebelum kegiatan,
- 2) Penayangan video persiapan menghadapi menstruasi,
- 3) Game interaktif berisi pertanyaan dari pengabdian dan dijawab oleh peserta dengan gerakan khusus yang diinstruksikan oleh pengabdian,
- 4) Demonstrasi pemakaian pembalut, penyimpanan pembalut sekali pakai dan kain, penanganan nyeri perut, dan cara cebok yang benar,

- 5) *Icebreaking* yang menguatkan kembali pemahaman peserta tentang menstruasi yaitu dengan menyanyikan lagu menstruasi dengan mengadaptasi nada lagu balonku ada lima,
- 6) Diskusi dan tanya jawab.

C. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali pengetahuan peserta menggunakan kuesioner. Selain itu evaluasi juga dilakukan secara kualitatif untuk mengetahui kesan serta masukan untuk pengembangan program selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di MI Attarbiyatul Islamiyah Jurang Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus dengan jumlah peserta 43 siswi kelas 5 dengan rentang usia 10-11 tahun. Adapun dari 43 siswi tersebut, 32 (75%) anak belum mendapatkan menstruasi. Rencana awal hanya anak yang belum menstruasi yang akan menjadi peserta dalam kegiatan ini, namun mereka yang sudah menstruasi pun ada yang belum pernah mendapatkan informasi tentang manajemen kesehatan menstruasi dan yang sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi hanya sebatas mengetahui bahwa menstruasi adalah tanda sudah dewasa sehingga tetap diikutsertakan dalam kegiatan ini. Penting bagi remaja untuk mengetahui manajemen kebersihan menstruasi sebelum mereka mengalami *menarche* untuk mendapatkan kesehatan reproduksi yang optimal, mencegah terjadinya infeksi seperti infeksi saluran reproduksi, saluran kemih, serta masalah kulit. Pengetahuan tentang kebersihan ketika menstruasi terbukti signifikan dengan kejadian pruritus *vulvae*. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang kebersihan saat menstruasi lebih beresiko mengalami pruritus *vulvae* dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan baik (Zahra *et al.*, 2025).

A. Penyuluhan (Penayangan Video, Game interaktif, Demonstrasi, Icebreaking, Diskusi dan tanya jawab)

Metode penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan ini mengkombinasikan antara penayangan video, Game interaktif, Demonstrasi, Icebreaking, Diskusi dan tanya jawab. Video yang tentang persiapan menghadapi menstruasi dengan durasi 14 menit yang berisi tentang gambaran menstruasi, siklus normal menstruasi, perubahan fisik dan psikologis saat menstruasi, penggunaan pembalut, gangguan menstruasi dan cara mengatasinya, gizi saat menstruasi, dan mitos saat menstruasi. Media audio visual (video) merupakan media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang menstruasi (Handini, 2021). Keuntungan penggunaan media video dalam penyuluhan adalah ukuran tampilan video sangat fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan, merupakan bahan ajar non cetak yang kaya akan informasi dan lugas karena dapat sampai ke audiens secara langsung, mampu memaksimalkan saluran masuknya pesan karena menggunakan mata dan telinga sehingga daya ingat meningkat (Salsabila *et al.*, 2022). Permainan edukatif mampu memperkuat memori dan meningkatkan keterlibatan peserta melalui teknik pencocokan yang efektif untuk kelompok usia remaja (Harpad *et al.*, 2019). 4 game interaktif yang dilakukan diharapkan siswi dapat lebih mudah memahami fungsi dan perawatan organ reproduksi saat menstruasi serta menghilangkan stigma negatif dalam membahas topik kesehatan reproduksi (Salsabillah *et al.*, 2024). Demonstrasi yang dilakukan dalam kegiatan ini meliputi demonstrasi pemakaian pembalut, penyimpanan pembalut sekali pakai dan kain, penanganan nyeri perut, dan cara cebok yang benar. Demonstrasi dilakukan dengan menggunakan pembalut sekali pakai dan pembalut kain yang bisa digunakan secara berulang. Setelah didemonstrasikan, para peserta mempraktekkan secara mandiri pemasangan pembalut dan juga cara penyimpanan pembalut yang sudah dipakai. Demonstrasi cara cebok yang benar dilakukan dengan menggunakan boneka yang memiliki alat kelamin lengkap sehingga dapat menunjukkan kepada peserta bagaimana arah cara cebok yang benar. Demonstrasi penanganan nyeri yang dilakukan adalah kompres hangat menggunakan botol kaca yang telah diisi air hangat dan juga buli-buli panas. Nyeri menstruasi atau sering disebut sebagai dysminore merupakan kontraksi otot uterus yang berlebihan akibat menurunnya hormon progesteron dan meningkatnya estrogen (Rahayu *et al.*, 2017). Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri saat menstruasi adalah terapi panas/ kompres hangat, cara ini dinilai paling sederhana namun efektif dalam

menurunkan nyeri. Pemberian kompres hangat meningkatkan relaksasi otot serta mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan otot rahim, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi rasa sakit (Sumiaty *et al.*, 2021).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan.

B. Pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan

Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pengukuran pengetahuan terlebih dahulu menggunakan kuesioner. Kuesioner yang diujikan berisi tentang gambaran menstruasi, siklus normal menstruasi, perubahan fisik dan psikologis saat menstruasi, penggunaan pembalut, gangguan menstruasi dan cara mengatasinya, gizi saat menstruasi, dan mitos saat menstruasi.

Tabel I. Distribusi jawaban benar responden sebelum dan sesudah penyuluhan.

Nomor	Pernyataan	% Benar Pretest	% Benar Posttest
	Menstruasi dialami semua Perempuan menjelang dewasa	93,0	100,0
	Menstruasi menjadi penanda alat reproduksi mulai aktif	60,5	81,4
	Menstruasi pertama normal terjadi pada usia 10-14 tahun	90,7	97,7
	Lamanya jarak menstruasi ke menstruasi berikutnya pada setiap orang akan berbeda	83,7	93,0
	Menstruasi merupakan pengeluaran darah secara alami melalui vagina	76,7	93,0
	Menstruasi akan menimbulkan perasaan nyaman dan Bahagia.	83,7	62,8
	Pembalut sekali pakai bisa digunakan secara berulang	86,0	93,0
	Pembalut sekali pakai tidak bisa terurai di dalam tanah.	69,8	86,0
	Pembalut diganti setiap 3-4 jam sekali untuk menghindari infeksi	88,4	97,7
	Wajib mencuci tangan sebelum dan sesudah mencuci tangan	79,1	97,7
	Mengompres air dingin bisa mengurangi kram perut saat menstruasi	51,2	76,7
	Mandi air hangat bisa mengurangi pegal saat menstruasi	48,8	67,4
	Tablet tambah darah diminum selama menstruasi untuk mengganti darah yang hilang	34,9	62,8
	Saat menstruasi tidak boleh berolahraga	41,9	65,1
	Makan daging saat menstruasi bisa menambah zat besi	46,5	90,7
	Saat menstruasi tidak boleh keramas.	23,3	83,7
	Bertanya tentang menstruasi kepada orang tua/guru	95,3	100,0

Hasil dari *pretest* tersebut menunjukkan hanya 23,3 % siswi yang mengetahui bahwa ketika menstruasi tidak boleh keramas adalah pernyataan yang salah, hanya 34,9% yang mengetahui fungsi tablet tambah darah, dan belum mengetahui jika saat menstruasi boleh olahraga 25 (58%). Setelah rangkaian kegiatan dilakukan, dilakukan pengujian kembali menggunakan kuesioner yang sama dengan hasil adanya peningkatan pada semua item. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan tatalaksana dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. Manajemen kebersihan menstruasi memuat tatacara pergantian pembalut, penggunaa air bersih, pengolahan limbah pembalut sekali pakai, kebersihan tangan saat membersihkan daerah kemaluan (Sinaga *et al.*, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Ademes diketahui bahwa buruknya MKM beresiko menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), yang disebabkan oleh penggunaan jamban yang kotor, tidak mencuci tangan sebelum menyentuh area genitalia, mengganti bahan penyerap hanya sekali sehari, dan mencuci daerah genitalia hanya sehari sekali pada saat menstruasi (Ademas *et al.*, 2020). Hasil penelitian dari Toronde dkk infeksi saluran reproduksi yang paling sering terjadi adalah infeski *bacterial vulvovaginalis* (41%), infeksi candidia (34%) dan infeksi trochomanas vaginalis (5,6%) (Toronde *et al.*, 2018). Remaja putri yang menstruasi menyebabkan tubuh kehilangan zat besi (Wirenviona, R. W. *et al.*, 2020). Selain itu, pola gaya hidup buruk, pola tidur kurang, pola makan tidak teratur, serta jarang

mengonsumsi sayur dan buah juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi dalam tubuh yang berdampak terjadinya anemia (Listiana, 2016). Anemia pada remaja dapat mengakibatkan penurunan kualitas belajar diantaranya konsentrasi remaja terganggu, prestasi belajar menurun, antibodi tubuh menurun, aktivitas fisik remaja menurun, tumbuh kembang remaja terganggu dan imunitas tubuh rendah sehingga mudah terserang penyakit (Listiana, 2016). Sehingga jika anemia tidak ditangani sejak dini akan berdampak panjang saat memasuki masa kehamilan hingga persalinan karena menimbulkan kematian ibu serta dapat melahirkan bayi dengan kondisi BBLR dan stunting. Kondisi inilah menjadi pemicu angka kejadian anemia meningkat saat ini (Agustina *et al.*, 2024). Aktivitas fisik merangsang produksi berbagai bahan kimia dalam otak seperti memicu sekresi endorfin, yaitu molekul-molekul protein hasil produksi beta-lipotropin yang ditemukan di kelenjar pituitari, yang akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga menurunkan sensitivitas terhadap nyeri atau relaksasi dan berhubungan dengan perasaan bahagia (Sugiyanto *et al.*, 2020). WHO merekomendasikan agar remaja dan dewasa berusia 18–64 tahun melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit atau 75–150 menit aktivitas intensitas tinggi setiap minggu ((WHO), 2022).

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta yang ditunjukkan dari hasil *pre* dan *post test*, praktik, serta hasil diskusi dan tanya jawab selama kegiatan berlangsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung yang memberi dukungan pendanaan pada kegiatan ini, civitas akademika kebidanan Universitas Islam Sultan Agung yang telah menjadi tim dalam kegiatan pengabdian ini, MI Attarbiyatul Islamiyah yang telah berpartisipasi dengan sanat baik pada kegiatan ini.

REFERENSI

- Ademas, A., Adane, M., Sisay, T., Kloos, H., Eneyew, B., Keleb, A., Lingerew, M., Derso, A., & Alemu, K. (2020). Does menstrual hygiene management and water, sanitation, and hygiene predict reproductive tract infections among reproductive women in urban areas in Ethiopia PLoS ONE, **15**(8 August 2020). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237696>
- Agustina, A. N., Dewi, S. U., Rahayu, H. S., & Mahardika, P. (2024). Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, **4**(1), 120–128. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1513>
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, **10**(03), 200–207. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22963>
- Anggraeni, W., & Sari, K. I. P. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdi Darul Hikmah Krian Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, **7**(1), 80–85. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.36>
- Assa, I., Bouway, D. Y., Innah, H., Asmuruf, F., Bowaire, A., Yufuai, A., Hukubun, M., Sawias, O., Ratnasariani, W., & Daniel, D. (2024). Menstrual hygiene management in the remote rural highlands of eastern Indonesia. *Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development*, **14**(3), 199–208. https://ui.adsabs.harvard.edu/link_gateway/2024JWSHD..14..199A/doi:10.2166/washdev.2024.183
- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Budiyan, A. E., Quillet, C., & Cronin, A. A. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in

- Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical Medicine & International Health*, **23**(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>
- Diari, N. M., Listyowati, R., & Januraga, P. P. (2017). Readiness of girls aged 10-12 years for an early menarche: a transtheoretical model of behavioural change analysis. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, **5**(1), 44–48. <https://doi.org/10.53638/phpma.2017.v5.i1.p10>
- Fatmawati, T. Y., Julaecha, J., & Efni, N. (2023). Gaya Hidup, Status Gizi dan Status Menarche Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, **12**(2), 232–238. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.171>
- Handini, M. D. S. (2021). Efektifitas Media Video Dan Leaflet Untuk Pendidikan Kesehatan Reproduksi Siswi Kelas 5 Sd Muhammadiyah Sokonandi. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, **10**(3), 278–282. <https://doi.org/10.58794/jkems.v3i1.1000>
- Harpad, B., Salmon, S., & Paran, Y. R. (2019). Penerapan Algoritma Shuffle Random Pada Game Edukasi Tebak Lagu Daerah Kalimantan Timur. *Sebatik*, **23**(2), 476–481. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v23i2.801>
- Kamaruddin, M., Sunarti, S., Basniati, A., & Sulastri, A. (2024). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO DAN ALAT PERAGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMPN 15 MAKASSAR. *Jurnal JKFT*, **9**(1), 62–66. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.52671>
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, **7**(3), 455. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230>
- Narsih, U., & Rohmatin, H. (2021). Dukungan Sosial dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, **7**(2), 359–371. <https://doi.org/10.29241/jmk.v7i2.797>
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh endorphine massage terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan*, **3**(2), 22–29. <https://www.semanticscholar.org/paper/Pengaruh-Endorphine-Massage-terhadap-Rasa-Sakit-Rahayu-Pertiwi/36c8befde1725d95edabdac4ac9208ca666183dc>
- Salsabila, Y. A., Isfahani, R., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Dharma Siswa Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, **2**(6), 29–36. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/578>
- Salsabillah, A. A., Ramadhani, B., Sharani, S., Khotimah, L. K., Belia, C. V., Maeni, E. P. T., Kamil, M. K., Wulandari, A. P., & Imelda, L. V. (2024). Penerapan Metode Permainan Interaktif Match-Up untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Siswi MTs Fathul Mu'in. *UNEJ E-Proceeding*, 96–101.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Salamah, S. S. N. U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. universitas nasional IWWASH Global One. <https://repository.unas.ac.id/id/eprint/1323/>
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim*, 7–15. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/979>
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat: Decreased Intesity of Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) With Warm Compresses. *Jurnal Bidan Cerdas*, **3**(1), 31–37. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, **8**(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

- Toronde, B., Sinha, S., Mohanty, J. R., Swain, T., Sahoo, P., Panda, B., Nayak, A., Bara, M., Bilung, B., Das, P., Panigrahi, P., & Cumming, O. (2018). Association between unhygienic menstrual management practices and prevalence of lower reproductive tract infections: a hospital-based cross-sectional study in Odisha, India. *BMC Infectious Diseases*, 18:473, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12879-018-3384-2>
- UNICEF/KEMENDIKBUD. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orangtua. UNICEF.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. Strada Press.
- (WHO), W. H. O. (2022). Aktivitas Fisik. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wirenviona, R. W., & Riris, A. A. I. D. C. R. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja (I. H. Hariastuti, Ed.). Surabaya: Airlangga University Press. <https://omp.unair.ac.id/aup/catalog/book/583>