

Peningkatan Pengetahuan dan Praktek Kebersihan Diri saat Menstruasi Siswi Sekolah Menengah Pertama

Increasing Knowledge and Practice of Personal Hygiene when Menstruation among First High School Female Students

Serlie K. A. Littik¹

Stefanus Pieter Manongga¹

Enjelita Mariance Ndoen^{1*}

Ramses Victor Elim²

Juliatri P. D. Ledo¹

¹Department of Public Health,
Universitas Nusa Cendana, Kupang,
East Nusa Tenggara, Indonesia

²Department of Forest Resource
Management, Politeknik Pertanian
Negeri Kupang, Kupang, East Nusa
Tenggara, Indonesia

email:

enjelitandoen@staf.undana.ac.id

Kata Kunci

Kebersihan diri
Menstruasi
Remaja putri

Keywords:

Personal hygiene
Menstruation
Young women

Received: September 2022

Accepted: November 2022

Published: January 2023

Abstrak

Kebersihan diri yang baik sangat diperlukan oleh remaja putri termasuk saat sedang menstruasi untuk mencegah terjadinya masalah atau penyakit pada organ reproduksi. Namun, banyak remaja perempuan tidak mendapat pengetahuan yang cukup terkait isu tersebut. Permasalahan rendahnya pengetahuan dan praktik personal hygiene saat menstruasi juga ditemukan pada para siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan. Sekolah ini terletak di Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS), Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan diri remaja putri saat menstruasi di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan, Kabupaten TTS, NTT. Kegiatan yang dilakukan meliputi: penyuluhan, diskusi dan demonstrasi tentang personal hygiene saat menstruasi, pembagian paket alat kebersihan diri dan pembalut pada siswi, dan inisiasi pembentukan kelompok Kader Kesehatan Remaja dengan guru sebagai pembimbing. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 50% setelah penyuluhan dan komitmen yang kuat dari para siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan untuk mempraktekkan kebersihan diri saat menstruasi dengan baik dan benar, serta kesediaan para ibu guru untuk membimbing dan mendampingi kelompok kader kesehatan remaja yang dibentuk setelah kegiatan pengabdian. Partisipasi aktif para siswi dan guru dalam kelompok kader kesehatan remaja sangat penting dalam memastikan keberlanjutan hasil kegiatan pengabdian.

Abstract

Good personal hygiene is needed by young women, including during menstruation, to prevent problems or diseases in the reproductive organs. However, many young girls do not have sufficient knowledge regarding this issue. The problem of insufficient knowledge and practice of personal hygiene during menstruation was also found in the students of SMP Negeri 1 Amanuban Selatan. This school is located in South Central Timor (TTS) Regency, East Nusa Tenggara (NTT) Province. This service activity aims to increase the knowledge and practice of personal hygiene for young women during menstruation at SMP Negeri 1 Amanuban Selatan, TTS Regency, NTT. Activities included counseling, discussions, and demonstrations on personal hygiene during menstruation, distribution of personal hygiene kits and sanitary napkins to students, and initiation of the formation of Adolescent Health Cadre groups with teachers as mentors. The results of the service activities showed an increase in knowledge by 50% after counseling and a strong commitment from the students of SMP Negeri 1 Amanuban Selatan to practice personal hygiene during menstruation properly and correctly, and the willingness of teachers to guide and assist groups of adolescent health cadres formed after service activities. The active participation of students and teachers in youth health cadre groups is very important in ensuring the sustainability of the results of community service activities.



© 2023 Serlie K. A. Littik, Stefanus Pieter Manongga, Enjelita Mariance Ndoen, Ramses Victor Elim, Juliatri P. D. Ledo. 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.v8i1.4048>

PENDAHULUAN

Kebersihan perorangan (*personal hygiene*) merupakan salah satu bagian penting yang mempengaruhi kesehatan individu. Kebersihan perorangan adalah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Kebersihan perorangan bertujuan untuk mempertahankan perawatan diri secara mandiri maupun dengan bantuan dan dapat melatih hidup sehat dan bersih baik dengan menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan, juga gigi, kuku maupun alat reproduksi (Andarmoyo, 2012). Kebersihan diri erat kaitannya dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada setiap orang di semua rentang usia termasuk pada remaja dan anak usia sekolah. Berdasarkan data statistik di Indonesia, sebanyak 43,3 juta remaja khususnya remaja putri 10-14 tahun berperilaku hygiene sangat buruk (Prayitno, 2014).

Remaja merupakan masa transisi menuju dewasa dengan berbagai perkembangan baik secara biologis fisik, maupun psikis. Saat remaja, terjadi proses pematangan organ-organ reproduksi dan pada secara khusus pada remaja putri, akan mengalami menstruasi. Kebersihan diri yang baik sangat diperlukan oleh remaja putri termasuk saat sedang menstruasi untuk mencegah terjadinya masalah atau penyakit pada organ reproduksi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di Indonesia cenderung mengalami keputihan, dimana infeksi tersebut berkaitan dengan rendahnya kebersihan diri saat menstruasi (Kusmiran, 2011; Lutfiyati, 2022; Syukaisih *et al.*, 2021; Widyastuti *et al.*, 2021).

Pemeliharaan kebersihan diri saat menstruasi sangat penting dilakukan. Perawatan diri saat menstruasi meliputi frekuensi mengganti pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut, membasuh area genitalia, dan menjaga asupan nutrisi. Perawatan diri saat menstruasi dipengaruhi oleh adanya pengetahuan dan sikap dimana pengetahuan dan sikap menjadi indikator penting bagi seseorang untuk berperilaku (Novianti *et al.*, 2016; Ramly *et al.*, 2020; Solehati *et al.*, 2018). Kurangnya pengetahuan dan sikap negatif terkait menstruasi dapat terjadi bila paparan informasi yang diberikan tidak memadai. Salah satu yang menjadi kendala kurangnya mendapatkan informasi yang tepat mengenai menjaga kebersihan saat menstruasi adalah topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan (Solehati *et al.*, 2017). Banyak remaja perempuan tidak mendapat pengetahuan yang cukup terkait isu tersebut. Meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sejak dini akan meningkatkan praktek yang tepat dan mungkin akan membantu dalam mengurangi beban kesehatan perempuan. Peningkatan upaya promosi kesehatan terkait kesehatan reproduksi dan kebersihan diri merupakan hal penting untuk meningkatkan pengetahuan. Penting bagi orang tua, guru, dan praktisi kesehatan untuk mampu terlibat dalam promosi hygiene menstruasi remaja dan praktek perawatan diri untuk mengurangi beban penyakit dan hasil status kesehatan yang buruk berhubungan dengan buruknya hygiene saat menstruasi (Tantry *et al.*, 2019). Upaya promosi personal hygiene saat menstruasi perlu dilakukan sedini mungkin untuk mempersiapkan dan melengkapi remaja putri dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat menjalani masa menstruasinya.

Permasalahan rendahnya pengetahuan dan praktik *personal hygiene* saat menstruasi juga ditemukan pada para siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan. Sekolah ini terletak di Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS), Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan tim pengabdian melalui observasi dan diskusi bersama Kepala UPTD SMP Negeri 1 Amanuban Selatan, ditemukan adanya berbagai permasalahan, antara lain kurangnya pengetahuan kebersihan diri saat menstruasi dan topik kesehatan reproduksi masih dianggap hal yang tabu untuk dibicarakan, implementasi kebersihan diri saat menstruasi yang masih minim dan dianggap bukan hal yang penting untuk diperhatikan oleh para siswi, kurang tersedianya alat-alat kebersihan diri saat menstruasi yang memadai di sekolah, dan belum adanya motivator dan agen perubahan terkait kesehatan menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan. Oleh karenanya, kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan diri remaja putri saat menstruasi di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan, Kabupaten TTS, NTT.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan, Kecamatan Amanuban Selatan, Kabupaten TTS, NTT oleh tim dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana (FKM, Undana).

Sasaran kegiatan adalah para siswi dan juga ibu guru yang dipersiapkan sebagai pendamping dari kelompok kader kesehatan remaja. Metode pelaksanaan kegiatan dibagi dalam tiga tahap, antara lain:

1. Tahap persiapan. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini meliputi pembuatan materi edukasi dalam bentuk power point, e-book, dan penyiapan banner sebagai media informasi
2. Tahap Pelaksanaan. Kegiatan yang dilakukan meliputi:
 - a. Penyuluhan, diskusi dan demonstrasi tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi, khususnya kebersihan menstruasi yang dihadiri oleh siswi dan ibu guru
 - b. Pembagian paket alat kebersihan diri dan pembalut pada siswi
 - c. Inisiasi pembentukan kelompok Kader Kesehatan Remaja dengan guru sebagai pembimbing, di bawah koordinasi Kaur Kesiswaan, dan pendampingan kelompok Kader Kesehatan Remaja
3. Evaluasi. Kegiatan yang dilakukan meliputi:
 - a. Penyampaian soal pre-test dan post-test mengenai materi penyuluhan yang diberikan. Kategori tingkat pengetahuan yaitu: Baik, jika skor ≥ 76 ; Cukup, jika skor $> 56-75$; Kurang baik, jika skor ≤ 56 .
 - b. Evaluasi kegiatan dengan meminta tanggapan pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan melalui diskusi bersama antara tim pengabdian dengan pihak sekolah.
 - c. Evaluasi hasil kegiatan dengan merujuk kepada jenis luaran dan indikator capaian yang telah ditetapkan.
 - d. Keberlanjutan kegiatan dilakukan dengan monitoring selama satu bulan setelah kegiatan dilaksanakan. Proses monitoring dilakukan untuk mengetahui implementasi dari program yang dijalankan.

Partisipasi mitra sekolah dalam kegiatan ini terwujud dalam:

1. Kesiediaan pihak sekolah secara aktif terlibat dalam penyuluhan dan diskusi yang dilakukan secara tatap muka
2. Berkomitmen untuk menjaga kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi
3. Aktif terlibat dalam kelompok Kader Kesehatan Remaja
4. Berkomitmen untuk terus mempraktekkan pengetahuan dan keterampilan baru yang dimiliki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan dilaksanakan pada tanggal 17 September 2022. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 83 siswi (87,74% dari siswi kelas 8) bersama 16 orang guru (84,21% dari total ibu guru di sekolah sasaran) (Gambar 1). Ibu guru tersebut dipersiapkan sebagai pendamping bagi kelompok Kader Kesehatan Remaja. Kegiatan diawali dengan penerimaan oleh kepala sekolah. Dalam penerimaan tersebut dilakukan penandatanganan perjanjian kerjasama dengan sekolah untuk kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian (Gambar 2).



Gambar 1. Foto bersama para ibu guru dan siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan



Gambar 2. Penerimaan oleh kepala sekolah dan para guru SMP Negeri 1 Amanuban Selatan

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan setelah terlebih dahulu dilakukan pre-test untuk mengukur kemampuan awal peserta penyuluhan. Penyuluhan yang disampaikan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi diikuti secara antusias oleh semua peserta (Gambar 3). Penyuluhan yang telah dilaksanakan membuat siswi bertekat lebih memperhatikan kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi. Para siswi tersebut juga mau membagikan informasi yang telah diperoleh bagi teman-temannya yang tidak mengikuti penyuluhan. Kelompok kader kesehatan remaja juga akan dibentuk di bawah koordinasi Ibu Kaur Kesiswaan. Para guru perempuan yang mengikuti kegiatan penyuluhan telah menyatakan kesediaannya untuk menjadi pembimbing bagi setiap kelompok kader kesehatan remaja yang dibentuk. Guru memainkan peran penting tidak hanya sebagai sumber informasi yang dipercaya oleh remaja putri, tapi juga dalam mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung manajemen kebersihan menstruasi di sekolah (Adyani *et al.*, 2022).

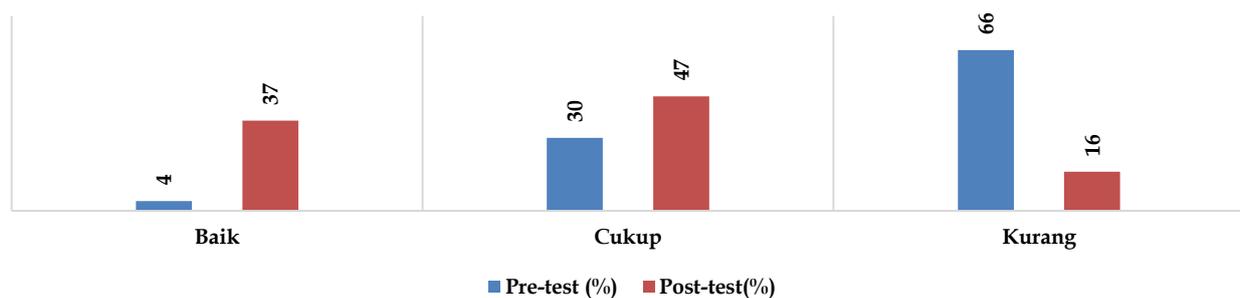


Gambar 3. Penyuluhan di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan

Setelah penyuluhan para siswi kemudian mengikuti posttest untuk mengukur ada tidaknya peningkatan pengetahuan setelah menerima penyuluhan (Gambar 4). Hasil pre-test dan post-test peserta penyuluhan disajikan dalam Tabel I dan Gambar 4:

Tabel I. Pengetahuan Peserta Penyuluhan Mengenai Kebersihan Diri Saat Menstruasi

| Pengetahuan | Pre-test | | Post-test | |
|-------------|----------|-----|-----------|-----|
| | n | % | n | % |
| Baik | 3 | 4 | 31 | 37 |
| Cukup | 25 | 30 | 39 | 47 |
| Kurang | 55 | 66 | 13 | 16 |
| Total | 83 | 100 | 83 | 100 |



Gambar 4. Perubahan Pengetahuan Para Siswi Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Tabel I dan Gambar 4 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Hasil posttest setelah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para siswi sebesar 50%, yang terdiri dari peningkatan sebesar 33% pada kategori tingkat pengetahuan baik dan 17% pada kategori tingkat pengetahuan cukup. Sebaliknya, terjadi penurunan sebesar 50% pada persentase siswi dengan tingkat pengetahuan kurang. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta tidak mengetahui pengertian menstruasi, usia mulai menstruasi, lama periode menstruasi, frekuensi mengganti pembalut, dan perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi yang tepat. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya sumber dan akses informasi peserta mengenai manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Selain itu, mayoritas peserta menyatakan bahwa topik menstruasi masih merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan. Pengetahuan yang rendah ini berdampak pada minimnya praktik peserta mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Studi kasus manajemen kebersihan menstruasi siswa SD dan SMP di Indonesia yang dilaporkan oleh The SMERU Research Institute tahun 2019 juga menunjukkan temuan serupa dimana menstruasi masih dianggap sebagai suatu penyakit, kotor dan memalukan sehingga tabu untuk didiskusikan di banyak budaya di Indonesia. Keterbatasan akses informasi semakin memperburuk pemahaman remaja putri yang keliru mengenai menstruasi dan praktek kebersihan diri saat menstruasi (Hastuti & Pramana, 2019). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja putri yang berpengetahuan kurang baik memiliki praktik personal hygiene menstruasi yang buruk (Novianti *et al.*, 2016).

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan, lebih dari 80% peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan post-test yang berarti adanya peningkatan pengetahuan mayoritas peserta mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Para peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dan komitmen yang kuat dalam mempraktekkan kebersihan diri saat menstruasi. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan suatu kegiatan edukasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan tindakan individu ataupun kelompok (Widorini *et al.*, 2017). Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan meminta tanggapan pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan melalui diskusi bersama antara tim dengan pihak sekolah. Hasilnya adalah sekolah menyambut baik kegiatan ini dan sangat berharap agar ada kegiatan serupa di masa yang akan datang.



Gambar 5. Evaluasi dalam bentuk pre-test dan post-test

Kegiatan pengabdian kemudian diakhiri dengan distribusi paket bantuan bagi siswi, ibu guru, dan sekolah. Bantuan yang diberikan kepada sekolah berupa paket kebersihan diri, pembalut cadangan, kotak P3K yang lengkap dengan isinya akan digunakan sebaik mungkin oleh para guru pendamping untuk menolong siswi yang sedang /baru mengalami menstruasi (Gambar 6).



Gambar 6. Pemberian paket yang diterima secara simbolis oleh Kepala Sekolah dan Kaur Kesiswaan SMP Negeri 1 Amanuban Selatan

Para siswi dan para guru mengikuti kegiatan hingga selesai dengan semangat. Bahkan setelah selesai, para peserta masih sempat duduk bersama dengan anggota tim dan menyatakan tekad mereka untuk menjaga kebersihan ketika menstruasi dan menjaga diri mereka sebaik-baiknya agar terhindar dari berbagai masalah yang sering dialami remaja, seperti hubungan seks di luar nikah, kehamilan di luar nikah, aborsi, IMS, dan HIV/AIDS (Gambar 7). Para siswi dan guru berharap kegiatan ini dapat diadakan lagi karena sangat menolong mereka untuk terbuka membahas hal yang dinilai cukup tabu untuk dibicarakan.



Gambar 7. Semangat para siswi di SMP Negeri 1 Amanuban Selatan

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan komitmen yang kuat dari para siswi SMP Negeri 1 Amanuban Selatan untuk mempraktekkan kebersihan diri saat menstruasi dengan baik dan benar. Hasil posttest setelah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para siswi sebesar 50%, yang terdiri dari peningkatan sebesar 33% pada kategori tingkat pengetahuan baik dan 17% pada kategori tingkat pengetahuan cukup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada SMP Negeri 1 Amanuban Selatan selaku mitra kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA) yang telah mawadahi dan mendanai kegiatan PPM. Semoga hasil kegiatan PPM ini dapat berguna bagi peningkatan kesehatan reproduksi remaja, terkhususnya peningkatan kebersihan diri remaja saat menstruasi.

REFERENSI

- Adyani, K., Aisyaroh, N., & Anisa, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1192-1198. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- Andarmoyo, S. (2012). *Personal hygiene konsep, proses, dan aplikasi dalam praktik keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hastuti, R. K. D., & Pramana, R. P. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. *The SMERU Research Institute*. http://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/mkm_id_0.pdf
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

- Lutfiyati, A. (2022). Perilaku Menjaga Kesehatan Genetalia berhubungan dengan Kejadian Keputihan di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, **13**(2), 87-90. <https://doi.org/10.55426/jksi.v13i02.219>
- Novianti, Erawan, P. E., & Yasnani. (2016). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, **1**(3), 1-10. <http://dx.doi.org/10.37887/jimkesmas.v1i3.1230>
- Prayitno, S. (2014). *Buku lengkap kesehatan organ reproduksi wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Ramly, I. Q., Ndoen, H. I., & Ndoen, E. M. (2020). Gambaran Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*, **2**(1), 40-50. <https://doi.org/10.35508/tjph.v2i1.2289>
- Solehati, T., Ermiami, Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, **5**(2), 145-154. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i2.452>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran pengetahuan, sikap, dan keluhan tentang menstruasi diantara remaja puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, **4**(2), 86-91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Syukaisih, Maharani, R., & Alhidayati. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Keputihan Pada Remaja di SMPN 7 Pekanbaru Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal*, **3**(2), 301-309. <https://doi.org/10.33559/eoj.v3i2.644>
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMP. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, **10**(1), 146-154. <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, **6**(1), 14-21. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>
- Widyastuti, N. K., Nabuasa, E., & Ndoen, E. M. (2021). Sikap dan Tindakan dalam Penanganan Keputihan Patologis pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, **3**(2), 108-118. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.2817>