



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 6194-6206

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Menstrual Hygiene* Pada Remaja Putri Tingkat Awal (10-14 Tahun)

Fanisyah Azzahrah Firnanda[✉]

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Email: fanisyah.azzahrah.firnanda-2019@fkm.unair.ac.id[✉]

Abstract

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan pada tahun 2010 dari badan Perencanaan Pembangunan Nasional dan Badan Pusat Statistik, 63 juta remaja Indonesia berpotensi terlibat dalam berperilaku berisiko seperti tidak menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Akibat dari personal hygiene remaja yang buruk saat menstruasi khususnya pada area genital dapat menyebabkan terjadinya kanker serviks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan menstrual hygiene pada remaja putri tingkat awal (10-14 tahun). Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literature review. PRISMA merupakan strategi pencarian yang hasil pencariannya digunakan untuk menemukan jurnal review sistematis. Sebanyak 379 jurnal yang ditemukan dalam hasil pencarian dan sebanyak 5 jurnal yang relevan dengan penelitian. Setelah dilakukan analisis terhadap jurnal yang ditemukan maka 5 (lima) jurnal dalam penelitian ini menyebutkan terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap perilaku kebersihan menstruasi, khususnya bagi anak perempuan di tahap awal remaja. Temuan tinjauan literatur penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam mendorong perilaku kebersihan menstruasi, khususnya pada remaja putri awal.

Keywords: *Dukungan Keluarga; Menstrual Hygiene; Remaja Putri.*

Abstract

According to information gathered in 2010 from the National Development Planning Agency and the Central Statistical Agency, 63 million Indonesian teenagers are potentially engaged in risky behaviour such as not keeping their reproductive organs clean during menstruation. The consequences of poor adolescent personal hygiene during menstruation, especially in the genital area, can lead to cervical cancer. This study aims to investigate the relationship of family support with menstrual hygiene in the early-stage daughter's remah. (10-14 tahun). The type of research used is the study of literature review. PRISMA is a search strategy whose search results are used to find systematic review journals. A total of 379 journals were found in the search results and as many as 5 were relevant to the research. After analysing the journals that were found, five of the studies mentioned the influence of family support on menstrual hygiene behavior, especially for girls in early adolescence. The findings of this study's literature review show the importance of family support in promoting menstrual hygiene behavior, especially in early teenagers.

Keywords: *Family Support; Menstrual Hygiene; Teenage Daughters.*

PENDAHULUAN

Menurut Susanti dan Lutfiyati (2020), fase transisi dari bayi ke dewasa dikenal sebagai remaja. Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) seseorang yang berusia antara 12 dan 24 tahun. Seseorang akan beralih dari menunjukkan indikasi seksual sekunder ke kematangan seksual selama waktu ini. Sementara itu, remaja, yang berusia antara 10 dan 18 tahun diklasifikasikan sebagai kelompok rentan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Artinya, remaja telah mencapai usia reproduktif dan mampu menjaga kebersihan dan kesehatan menstruasi. Remaja juga didefinisikan sebagai penduduk yang belum menikah berusia antara 10 hingga 24 tahun oleh Badan Kependudukan dan Penanggulangan Bencana (BKKBN) (Harahap, et al., 2021).

Remaja akan mengalami berbagai hal sesuai dengan fase perkembangan dan pertumbuhannya. Kejadian ini terjadi pada remaja putri yang memiliki sejumlah ciri genital sekunder, antara lain tumbuhnya rambut di ketiak dan areaewanitaan, lingkarpinggul melebar, kulit lebih halus, emosi meningkat, dan menstruasi (Pythagoras, 2017).

Bagi wanita, siklus menstruasi merupakan suatu kejadian alami. Pendarahan yang teratur dari rahim saat menstruasi, hal itu berarti bahwa organ-organ di dalamnya berkembang dengan baik. Menarche biasanya terjadi pada remaja antara usia 12 dan 16 (Amaliah & Amrulah, 2019). Siklus menstruasi yang khas berlangsung antara 22 sampai 35 hari, dengan periode yang berlangsung antara 2 hingga 7 hari. Jenis perdarahan menstruasi

yang mungkin paling sulit diukur adalah volume perdarahan yang terjadi selama siklus tersebut. Secara umum, volume rata-rata per siklus tidak boleh kurang dari 30 hingga 40 ml persiklus (Miraturoffi'ah, 2020).

Faktor terpenting yang harus diperhatikan ketika remaja putri mulai menstruasi adalah perilaku personal hygiene, atau kebersihan saat menstruasi. Hal tersebut disebabkan, saat remaja mengalami menstruasi, kuman dapat masuk ke dalam rahim yang dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi sehingga pembuluh darah di dalam rahim sangat rentan terhadap infeksi (Partiwi & Marlina, 2019). Karena kebersihan berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang, maka kebersihan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan memerlukan perhatian. Konsep kebersihan sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan rutinitas pribadi. Ketika seseorang sakit, mereka biasanya tidak terlalu memperhatikan masalah kebersihan pribadinya dan menganggap hal itu normal. Hal tersebut jika dibiarkan tanpa penanganan maka akan berdampak pada kesehatan remaja secara umum, khususnya pada alat kelamin remaja (Yuni, 2015).

Kebersihan yang buruk sepanjang siklus menstruasi menyebabkan kurangnya motivasi untuk mengganti pembalut, yang meningkatkan risiko infeksi organ reproduksi (Nirvana, 2014). Bakteri yang tumbuh pada pembalut menjadi salah satu penyebabnya. Saat menggunakan pembalut dengan benar, remaja harus diganti tepat setelah atau dibiarkan tidak lebih dari enam jam setelah penuh dengan darah menstruasi, merupakan salah satu contoh perawatan diri yang baik selama siklus menstruasi (Harvono, 2016).

Kanker serviks juga disebabkan oleh praktik kebersihan pribadi yang buruk, khususnya di area genital (Silitonga & Anugrahwati, 2018). Membersihkan areaewanitaan dengan benar dari depan ke belakang merupakan tindakan pencegahan yang krusial. Penting untuk diingat bahwa pembersihan tidak boleh dilakukan dalam arah yang berlawanan yaitu, bolak-balik antara vulva dan anus. Selain itu, tidak disarankan untuk menggunakan sabun berbahan kimia. Hindari kapas dan tekstil lain yang menyerap keringat, jauhi kondisi vagina lembab dalam waktu lama, dan mencukur bulu panjang pada area vagina (Yusiana & Saputri, 2016).

Sekitar 11% dari populasi dunia atau 1,2 miliar remaja yang berusia antara 10 (sepuluh) dan 19 (sembilan belas) tahun. Menurut data demografi, remaja berusia antara 10 hingga 19 tahun merupakan seperlima dari populasi global (Arifianti & Samaria, 2021). Berdasarkan informasi yang dikumpulkan pada tahun 2010 dari Badan Perencanaan Pembangunan Nasional dan Badan Pusat Statistik yaitu sekitar 63 juta remaja.

Indonesia berpotensi terlibat dalam perilaku berisiko, seperti tidak menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Menurut Simanjutak dan Sgian (2020), angka

kejadian penyakit menular yang menyerang saluran reproduksi adalah 35-42% pada remaja (10-18 tahun) dan 27-33% pada dewasa muda (18-22 tahun).

Dukungan orang tua dan komunikasi teman sebaya mengenai perilaku higiene menstruasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku higiene yang baik. Kebersihan diri remaja selama menstruasi dapat ditingkatkan dengan mempersiapkan diri dengan informasi sebanyak mungkin melalui pencarian informasi online di media dan dari pengalaman teman sebaya serta orang tua (Pemiliana, et al., 2019).

Dukungan keluarga dalam hal ini adalah dukungan terdiri dari bantuan orang tua yang penuh perhatian dan kasih sayang, khususnya ibu yang baru saja melahirkan atau mengadopsi anggota keluarga. Remaja perempuan dapat memperoleh manfaat yang besar dari pengetahuan yang dapat diberikan ibu kepada mereka mengenai kesehatan reproduksi, khususnya yang berkaitan dengan menstruasi. Para ibu juga harus memberi contoh, mudah didekati, dan siap menjawab pertanyaan apa pun dari anak mereka dengan cara terbaik (Dwi, 2020).

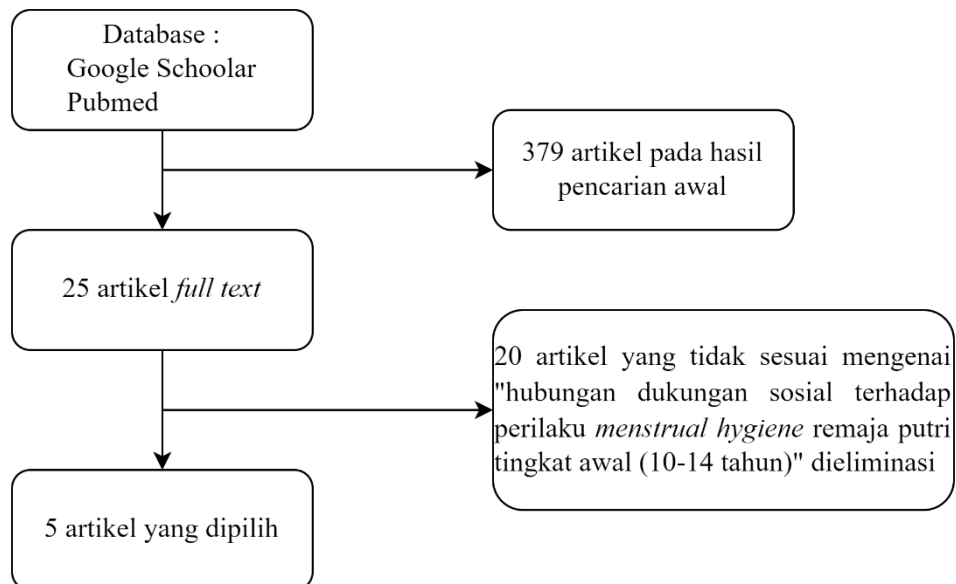
Dukungan dari anggota keluarga dapat mengurangi atau mengurangi dampak stres dan mendorong Anda untuk menangani masalah dan aktivitas secara langsung. Semakin kuatnya dukungan dalam keluarga, khususnya dukungan orang tua terhadap keturunannya. Semakin siap anak untuk menangani tantangan. Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi anak adalah perhatian orang tua; Jika kebutuhan informasi ini tidak terpenuhi maka anak tidak akan siap atau mampu menghadapi menstruasi (Pemiliana, et al., 2019).

Saat remaja putri mengalami menstruasi dalam hal ini orang tua, teman dan guru BK semuanya berperan besar dalam menumbuhkan pemahaman tentang siswi yang mengalami menstruasi di rumah dan di sekolah. Hal serupa juga terjadi pada perempuan muda yang lebih terbuka kepada orang tua, teman, dan guru ketika memberikan konseling tentang menstruasi atau masalah kesehatan reproduksi lainnya. Mereka juga perlu mencari informasi terkait menstruasi di buku, majalah, atau online (Pythagoras, 2017). Mengonsumsi makanan atau nutrisi dapat menstabilkan serta mengurangi kondisi fisiologis tubuh yang terganggu akibat menstruasi merupakan salah satu pengobatan pramenstruasi yang memiliki hubungan positif (Swandi & Inaini, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yaitu studi literature review. PRISMA adalah strategi pencarian yang digunakan untuk menemukan jurnal review sistematis. Google Scholar dan Pubmed merupakan sumber jurnal yang digunakan. Hanya tahun terbit 2018-2023 yang masuk dalam daftar jurnal terpilih. Tujuan artikel ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara praktik "kebersihan menstruasi" remaja putri dan dukungan sosial. Oleh karena itu, kami menggunakan kata kunci berikut dalam pencarian kami: dukungan teman sebaya, dukungan keluarga, kebersihan menstruasi, dan dukungan sosial.

Sebanyak 379 jurnal ditemukan dalam hasil pencarian, dan 25 jurnal teks lengkap yang berkaitan dengan praktik kebersihan menstruasi remaja putri dipilih di antara jurnal tersebut. Kemudian didapatkan 5 (lima) artikel yang relevan dari publikasi ini yang membahas hubungan dukungan sosial terhadap perilaku menstrual hygiene remaja putri tingkat awal (10- 14 tahun).



Gambar 1. Diagram *Flow* artikel penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lima artikel relevan ditemukan sebagai hasil penelitian ini. Pilihan artikel yang digunakan dalam penelitian ini tercantum di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik dari artikel penelitian yang relevan

No.	Penulis, Tahun, Judul	Metode, Sampel, Lokasi	Hasil
1.	Dinny Sri Utami, 2022, " <i>Hubungan</i>	Desain: cross sectional	Diketahui hasil penelitian ini memiliki hubungan

	<i>Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga pada Remaja Putri terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Cimalaka"</i>	Sampel: 60 siswi Lokasi: SMP 1 Cimalaka	signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku <i>personal hygiene</i> remaja putri saat menstruasi di SMPN 1 CIMALAKA ($p\ value = 0,000 < 0,05$)
2.	Puspa Siwi W., Mona Saparwati, 2020, " <i>Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Praktik Menstrual Hygiene pada Remaja</i> "	Desain: cross sectional Sampel: 80 siswi Lokasi: SMPN 4 Ungaran	Terdapat hubungan yang bermakna dukungan teman sebaya dengan praktik <i>menstrual hygiene</i> pada remaja di SMPN 4 Ungaran ($p\ value = 0,045 < 0,05$)
3.	Aziematul Awaliyah, Intan, 2021, " <i>Peran Ibu sebagai Pendidik terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja</i> "	Desain: cross sectional Sampel: 46 siswi Lokasi: MTs Al-Kautsar Depok	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan peran ibu sebagai pendidik mengenai kesehatan dan kebersihan saat menstruasi remaja terhadap perilaku <i>menstrual hygiene</i> putrinya dengan nilai signifikansi yaitu $p\ value < 0,001$
4.	Novi Devianti, 2020, " <i>Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Sikap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri</i> "	Desain: cross sectional Sampel: 112 siswi Lokasi: SMAN 1 Mlati	Terdapat 42 responden (37,5%) memiliki dukungan teman sebaya baik dan 47 responden (42%) memiliki sikap <i>personal hygiene</i> baik. Hasil uji statistik <i>chi square</i> menunjukkan $p\ value=0,038$, yang berarti terdapat hubungan yang

			signifikan antara dukungan teman sebaya dengan sikap <i>personal hygiene</i> saat menstruasi pada remaja putri.
5.	Aulia Anjan, Dwi Susanti, 2019, <i>"Hubungan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene pada Remaja Putri saat Menstruasi"</i>	Desain: cross sectional Sampel: 62 siswi Lokasi: SMPN 1 Gamping Sleman Yogyakarta	1. Adanya hubungan dukungan melalui sumber informasi dari orang tua dengan perilaku <i>menstrual hygiene</i> ($p\text{ value} = 0,000 < 0,0$). 2. Adanya hubungan dukungan melalui sumber informasi dari guru dengan perilaku <i>menstrual hygiene</i> ($p\text{ value} = 0,001 < 0,05$). 3. Adanya hubungan dukungan melalui sumber informasi dari tenaga kesehatan dengan perilaku <i>menstrual hygiene</i> ($p\text{ value} = 0,000 < 0,05$). 4. Adanya hubungan dukungan melalui sumber informasi dari teman sebaya dengan perilaku <i>menstrual hygiene</i> ($p\text{ value} = 0,007 < 0,05$).

Ketika seseorang memasuki fase menstruasi pada awal masa remaja, maka seseorang harus mulai mengembangkan perilaku kebersihan menstruasi. Remaja yang kurang memiliki pengetahuan tentang kebersihan tubuh yang baik, khususnya yang berkaitan dengan vagina saat menstruasi, mungkin akan kebingungan dan hal itu kan berakibat buruk pada kesehatan reproduksinya. Dengan demikian, 5 (lima) jurnal dalam penelitian ini menyebutkan terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap perilaku

kebersihan menstruasi, khususnya bagi anak perempuan di tahap awal remaja.

Dukungan keluarga digambarkan sebagai bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga lainnya dalam bentuk produk, layanan, informasi, dan nasihat dengan maksud membuat penerima merasa nyaman, dicintai, dan dihargai. Dukungan keluarga dapat berasal dari dukungan sosial internal dari pasangan, saudara kandung, atau anggota keluarga lainnya selain dukungan keluarga luar untuk keluarga inti (Mbau, 2016).

Dukungan keluarga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tahap perkembangan, tingkat pendidikan dan pengetahuan, aspek emosional dan spiritual, serta sistem dukungan keluarga merupakan contoh faktor internal. Sedangkan latar belakang sosial ekonomi dan praktik dukungan merupakan contoh faktor eksternal (Oktavia, 2016). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Khairunisa pada tahun 2015 yang menemukan bahwa 64% siswi mendapat dukungan keluarga yang memadai.

Menurut peneliti mayoritas keluarga dapat memberikan dukungan yang memadai kepada remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Keluarga telah memberikan dukungan yang cukup kepada remaja putri dengan mengingatkan mereka akan pentingnya membersihkan area genital saat menstruasi dan secara konsisten memeriksa apakah ada masalah (seperti keputihan, gatal-gatal, bau tak sedap, atau menstruasi berkepanjangan). Keluarga belum sepenuhnya memenuhi tanggung jawabnya untuk mendukung remaja putri saat mereka menghadapi menstruasi. Secara spesifik, pihak keluarga belum membahas atau memberikan informasi tentang bagaimana menjaga kebersihan area kemaluan saat menstruasi, belum mengingatkan remaja putri untuk menjaga kebersihan alat kelaminnya saat menstruasi, dan belum mendengar kebenaran dari remaja putri yang mengalami menstruasi. Selain itu, keluarga kurang menyadari efek atau konsekuensi yang timbul jika mereka tidak membersihkan area publik selama menstruasi, mereka tidak mendengarkan keluhan ketika wanita muda mengalami menstruasi, dan mereka tidak mendorong wanita muda untuk menjaga kebersihan selama menstruasi.

Secara khusus, keluarga lalai mengingatkan remaja putri untuk menjaga kebersihan selama menstruasi, untuk membahas kebersihan genital selama menstruasi, atau untuk menawarkan konseling tentang topik-topik ini yang semuanya merupakan komponen penting dari kewajiban keluarga. Untuk membantu wanita muda dalam mengelola siklus menstruasi mereka, keluarga tidak diberitahu mengenai dampak negatif atau dampak dari tidak membersihkan area genital ketika seorang remaja putri sedang menstruasi, dan mereka juga tidak kurang mendukung anak perempuan mereka ketika mereka sedang mengalami masa menstruasi.

Selain memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh mengenai menstruasi

kepada anak perempuannya yang akan memasuki usia remaja, ibu juga dapat menjadi teladan yang baik bagi anak perempuannya dalam hal dukungan sosial. Dukungan sosial sangat penting untuk dipahami karena dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi orang-orang yang sedang melalui masa-masa sulit (David & Oscar dalam Rif'ati et al., 2018). Kecemasan dan kesiapan remaja putri akan dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan keluarga. Hal ini agar remaja dapat lebih leluasa berkomunikasi mengenai topik-topik sensitif karena mereka paling dekat dengan anggota keluarganya.

Karena adanya saling ketergantungan anggota keluarga, satu anggota keluarga dengan anggota keluarga lainnya, maka keluarga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman kesejahteraan fisik dan psikologis remaja putri (Ainggolan & Tambunan, 2013). Mengingat seorang remaja mengalami menstruasi pada usia yang masih sangat muda, maka orang tua dapat berkontribusi aktif dalam memberikan edukasi mengenai topik tersebut. Kesiapan anak menghadapi menstruasi berkorelasi positif dengan tingkat dukungan orang tua yang diterima.

Para peneliti telah menemukan bahwa solusi untuk mengatasi kurangnya dukungan keluarga adalah dengan keluarga secara aktif membantu remaja putri dalam mengambil keputusan dan menunjukkan kepadanya cara menangani situasi sulit. Dalam hal menstruasi, remaja putri sangat bergantung pada dukungan dan kasih sayang keluarga, sehingga peran keluarga sangatlah penting.

Penelitian terbaru menyoroti pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan yang tepat kepada remaja putri, terutama dalam mengatasi tantangan seperti kurangnya dukungan. Dukungan keluarga bukan hanya berarti memberikan kata-kata semangat, tetapi juga terlibat secara aktif dalam membantu remaja putri membuat keputusan dan menghadapi situasi sulit. Misalnya, dalam konteks menstruasi, remaja putri memerlukan pemahaman dan dukungan dari keluarga mereka. Keluarga yang terlibat secara positif dapat memberikan informasi yang akurat tentang menstruasi, menyediakan peralatan yang dibutuhkan seperti pembalut atau produk kebersihan lainnya, dan juga memberikan dukungan emosional. Dengan adanya dukungan ini, remaja putri akan merasa lebih percaya diri dan terbantu dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Oleh karena itu, para orang tua dan anggota keluarga lainnya perlu menyadari betapa pentingnya peran mereka dalam membantu remaja putri melewati masa-masa ini dengan baik. Dukungan yang diberikan secara aktif oleh keluarga juga dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi yang dapat timbul akibat kurangnya dukungan selama masa pubertas. Melalui pengetahuan dan keterlibatan keluarga, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung

bagi remaja putri dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut Martini et al. (2021) dukungan keluarga adalah segala bentuk kepedulian kepedulian, rasa syukur, penghiburan, ketenangan, dan bantuan yang diberikan oleh orang lain (orang tua) kepada seorang individu atau siswi. Praktik kebersihan diri remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga ketika menghadapi suatu situasi, misalnya akan datangnya menstruasi. Kebersihan diri anak saat menstruasi dapat terpengaruh jika tidak mendapat dukungan keluarga, baik informasi, dukungan emosional, penghargaan, dan dukungan instrumental (Salangka, et.al., 2018). Interaksi antara stimulus dan respon menentukan perilaku (respon). Menurut Notoadmojo (2011), hal tersebut disebut dengan teori SOR (stimulus organisme respon). Teori ini menyoroti pentingnya memahami bagaimana stimulus dari lingkungan eksternal mempengaruhi respons yang ditampilkan oleh individu melalui proses internal yang melibatkan persepsi, interpretasi, dan evaluasi. Dengan kata lain, teori SOR menyajikan kerangka kerja yang komprehensif untuk menjelaskan bagaimana faktor-faktor eksternal mempengaruhi perilaku manusia melalui pengaruh dan interaksi dengan proses internal seperti emosi, motivasi, dan kognisi. Menurut teori SOR, stimulus merupakan sinyal atau informasi yang diterima oleh individu dari lingkungannya.

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di Jakarta mengenai praktik kebersihan menstruasi remaja, terdapat sebesar 86% responden mendapat dukungan keluarga (Maidrat & rekan, 2016). Hasil ini menyoroti pentingnya peran keluarga dalam mendukung remaja putri selama masa menstruasi mereka. Dukungan keluarga dalam konteks ini mencakup berbagai hal, mulai dari penyediaan peralatan kebersihan menstruasi hingga memberikan pemahaman yang komprehensif tentang proses ini. Menurut penelitian ini, dukungan keluarga merupakan faktor kunci yang membantu remaja putri merasa lebih percaya diri dan mampu mengelola menstruasi dengan baik. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mendorong peran keluarga dalam mendukung kesehatan reproduksi dan kesejahteraan remaja perempuan secara keseluruhan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi kebijakan publik yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan keluarga terhadap kesehatan reproduksi remaja, terutama dalam konteks praktik kebersihan menstruasi.

SIMPULAN

Temuan tinjauan literatur penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam mendorong perilaku kebersihan menstruasi, khususnya pada remaja putri awal. Remaja sangat membutuhkan dukungan keluarga yang memadai dalam mengatur menstruasinya. Untuk mendukung anak perempuan mereka, keluarga harus mendidik remaja putri tentang cara membersihkan area genital mereka selama menstruasi dan menanyakan masalah umum seperti kram perut, menstruasi berkepanjangan, dan gatal-gatal. Selain itu, praktik kebersihan menstruasi di masa depan akan dipengaruhi oleh dukungan emosional dari keluarga dalam bentuk dorongan dan perhatian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainggolan E, Tambunan D. (2013). Tingkat Kecemasan Orang Tua Menghadapi Perubahan Perilaku Remaja Pada Masa Pubertas di Kelurahan Balige 3. *Jurnal Keperawatan HKBP Balige*, 1(1): 82-90.
- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 5 (3), 287-291
- Anjan, A., & Susanti, D. (2019). Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Saat Menstruasi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i1.116>
- Arifianti, I. R., & Samaria, D. (2021). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Motivasi Terkait Vulva Hygiene pada Remaja Wanita Di RW 2 Bojong Menteng Bekasi. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5 (1), 1-7.
- Deviati Novi, & Hapsari Elsi D. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Tugas Akhir Program Studi D4 Bidan Pendidik*. Universitas Gadjah Mada. 54-83.
- Dwi, Susanti¹, A. L. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 11, 1-7.
- Harahap, Y. W., Suryati, & Masnawati. (2021). Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6, 1-7.
- Khairunisa, P. E. H. (2015). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Perilaku Maladaptif Siswi di SMP N 3 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan.
- Maidartat, Hayati, S., & Nurhida, L. A. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku *Vulva Hygiene* Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4 (1), 1-8.
- Martini¹, S., Putri², P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Stres Tingkat Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA 2 Muhammadiyah Palembang. *Jurnal*

Keperawatan Merdeka (JKM), 1 (1), 1- 7.

- Mbau, M. Y (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kupang.
- Miraturrofi'ah¹, M. (2020). Kejadian Gangguan Berdasarkan Status Gizi pada Remaja. *JURNAL ASUHAN IBU&ANAK*, 1-12.
- Nirwana, A. B. (2014) *Psikologis Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas dan menyusui)*. GEN, Yogyakarta: Nua Medika.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Partiwi, D., & Marlina. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* pada Remaja Putri Kelas XI Dengan Menstruasi. *Jurnal Ilmia Universitas Batanghari Jambi*, 586-592.
- Pemiliana, P. D., Agustina, W., & Verayanti, D. (2019). Perilaku Remaja Putri *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMA Etidlandia Medan. 62-66.
- Pythagoras, K. C. (2017). Personal hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, 5 (1), 12-24.
- Puspa Siwi Wulandari, & Saparwati, M. (2020). Hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja korban *bullying*. 92–98.
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15-20.
- Rif'ati, M.I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V.S., Abidi, A.F., Chusairi, A., & Hadi,C. (2018). Konsep Dukungan Sosial dalam Keluarga. *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.*, 118–212.
- Salangka, G., Rompas, S., & Regar, M. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesepian Remaja Putri dalam Menghadapi *Manarce* di SMP Negeri 1 Kawangkoan. *E-journal Keperawatan (e-Kp)*, 6, 1-5.
- Sari Alfita Oktavia, dkk (2016) Hubungan Dukungan Keluarga Orang Tua dan Pengetahuan Siswi Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menstruasi di MI Sanggrong Tegalrejo Purwanto Wonogiri.
- Serigar, S. D. (2018) Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi *Menarche* di SMP Swasta Nurul Ilmu Padangsididimpunan.
- Silitonga, J. M., & Anugrahwati, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Mahasiswa dan Dukunga Keluarga Orang Tua dengan Perilaku Mahasiswa untuk Melakukan Kebersihan Organ Reproduksi di Akademik Keperawatan Hermina Manggala Husada. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 22-33.
- Simanjuntak, J. M., & Sgian, N. (2020). Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri

Terhadap *Personal Hygiene* pada saat Menstruasi di SMP NEGERI 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. 13-19.

Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 11, 1-7.

Swandi, I., & Inaini, W. (2021). Pencegahan Gangguan Menstruasi Melalui Perancangan Buku Interaktif Nutrisi Tepat Bagi remaja putri. *Reka Makna: Jurnal Komunikasi Visual* – 97, 2 (1), 1-

Utami, D. S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMP Negeri 1 Cimalaka. *Jiksa (Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas Apri)*, 4(1), 48–56.

Wiratmo, P. A., & Utami, Y. (2022). Peran Ibu Sebagai Pendidik Terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 1–11.
<https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.648>

Yuni, E. n. (2015). *Buku Saku Personal Hygiene*. GEN, Yogyakarta: Nuha Medika.

Yusiana, M. A., & Saputri, M. S. (2016). Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Jurnal STIKES*, 14-18.