

Pengaruh Scrapbook terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri

Nuril Khazinatul Asror¹, Desi Rofita², St. Halimatusyaadiah³, Baiq Iin Rumintang⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram

Abstrak

Latar Belakang: Perilaku personal hygiene saat menstruasi penting untuk mencegah infeksi pada remaja putri, namun praktiknya masih rendah akibat kurangnya pendidikan kesehatan. Tujuan: Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media scrapbook terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Metode: Penelitian menggunakan desain pre-experimental one-group pretest-posttest pada 46 siswi kelas VII dan VIII. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Sebagian besar responden berusia 13 tahun (52,2%), mengalami menarche pada usia 12 tahun (80,4%), lama menstruasi 5–7 hari (63,0%), dan memperoleh informasi dari keluarga (37,0%). Rata-rata skor perilaku personal hygiene meningkat dari 44,91 sebelum intervensi menjadi 59,89 setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p=0,001$). Kesimpulan: Pendidikan kesehatan menggunakan scrapbook efektif meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci : scrapbook; personal hygiene; menstruasi; remaja putri; pendidikan kesehatan reproduksi

Abstract

Background: Adolescence is characterized by biological changes, including menstruation. Adolescent girls need to maintain good personal hygiene during menstruation to prevent reproductive tract infections. A preliminary study at SMP IT Al-Kamal NW Narmada found that many female students did not change sanitary pads regularly and had inadequate personal hygiene practices due to limited health education. Scrapbook media, as a visual educational tool, is considered attractive and easy to understand, making it a potential medium for improving such behaviors. **Objective:** To determine the effect of reproductive health education using scrapbook media on menstrual personal hygiene behavior among adolescent girls. **Methods:** This study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 46 female students from grades VII and VIII. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** Most respondents were 13 years old (52.2%), experienced menarche at the age of 12 years (80.4%), had a menstrual duration of 5–7 days (63.0%), and had previously received information about menstruation and personal hygiene (63.0%), primarily from their families (37.0%). The mean personal hygiene behavior score increased from 44.91 before the intervention to 59.89 after the intervention. The Wilcoxon test showed a statistically significant difference ($p = 0.001$). **Conclusion:** Reproductive health education using scrapbook media was effective in improving menstrual personal hygiene behavior among adolescent girls.

Keywords: scrapbook; menstrual personal hygiene; adolescent girls; health education; reproductive health.

Copyright (c) 2025 Nuril Khazinatul Asror¹, Desi Rofita², St. Halimatusyaadiah³, Baiq Iin Rumintang⁴

✉ Corresponding author : Desi Rofita

Email Address : desirofita21@gmail.com

Received 01 April 2026, Accepted 06 April 2026, Published 14 April 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia dimana pada masa ini terjadi suatu perubahan baik biologis, psikologis maupun social. Perubahan yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul (Syahida et al., 2022).

Remaja putri yang mengalami menstruasi harus mempunyai perilaku hygiene yang baik untuk memelihara kebersihan dan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* yang rendah menganggap kebersihan merupakan masalah yang tidak penting. Hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadi penyakit yang berkaitan dengan genitalia (Yumaeroh & Dwi Susanti, 2020).

Perilaku *personal hygiene* yang tidak tepat antara lain : jarang mengganti pembalut saat menstruasi, bahan pembalut yang digunakan tidak tepat, sering menggunakan antiseptic, tidak mengganti celana dalam kurang dari dua kali sehari, tidak menggunakan air bersih untuk membasuh genitalia, dan membasuh genitalia dengan cara yang salah (Hanum et al., 2021).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* di beberapa negara berkembang populasi umum pravelensi *personal hygiene* 6% -27%. Di Amerika Serikat *personal hygiene* menempati peringkat ketiga yang menyebabkan kematian pada anak. Di Indonesia angka *personal hygiene* mencapai 60%-80% (Sinurat et al., 2024).

Sebagian besar remaja putri yang sudah menstruasi tidak melakukan perawatan genitalia. Perilaku ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi, sehingga remaja putri tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Malas dalam mengganti pembalut dan celana dalam, menjadi hal yang sering tidak diperhatikan oleh remaja putri (Zubaidah, 2021). *Personal hygiene* yang tidak baik saat menstruasi dapat memicu timbulnya keluhan-keluhan setelah menstruasi, seperti halnya *pruritis vulva* (Amallya Faj'ri et al., 2022).

Dampak yang sering terjadi akibat kurangnya *personal hygiene* menstruasi akan mengakibatkan area genitalia mengalami infeksi, gatal-gatal, kemerahan pada area sekitar, keputihan, dan timbulnya bau tidak sedap. Akibat lainnya yang muncul jika tidak menjaga kebersihan bagian genitalia pada saat menstruasi, remaja beresiko mengalami demam, terjadi peradangan pada area vagina, mengalami keputihan, dan bagiaubn bawah perut akan terasa sakit serta terasa panas (Yuni, dalam Zubaidah, 2021). Dampak-dampak lainnya yang terjadi akibat kurang menjaga hygiene menstruasi jika tidak diperhatikan secara terus menerus akan memicu terjadinya kanker serviks. Kanker tersebut disebabkan oleh *Human Papilloma Virus (HPV)* yang berkembang biak di dalam organ kelamin wanita. Hal ini dapat terjadi karena area sekitar kelamin yang lembab karena kurangnya hygiene menstruasi (Progestian, dalam Zubaidah, 2021).

Remaja putri dapat menjaga kesehatan reproduksi dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melalui perilaku menjaga kebersihan genitalia seperti mencucinya dengan air bersih, mencuci tangan dengan sabun setelah membersihkan area kelaimin atau kemaluan, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pakaian dalam 2 kali sehari, membungkus pembalut dengan plastik/kertas sebelum dibuang ke tempat sampah, mengganti pembalut setiap 4 jam sekali serta mandi dua kali sehari adalah beberapa contoh yang bisa dilakukan oleh remaja putri (Aisyah et al., 2023).

Terdapat upaya yang dilakukan dari program pemerintah seperti BKKBN yang mengadakan program kesehatan reproduksi pada remaja yaitu, dengan mengadakan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) yang dibangun untuk melayani kesehatan remaja dan dijalankan oleh puskesmas (Putri & Fitriahadi, 2021).

Media pembelajaran dibagi menjadi beberapa kategori yaitu media visual, media audio, media audio visual, dan multimedia. Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran yaitu visual. Media visual dapat mempermudah penyampaian materi ajar terhadap peserta didik untuk memahami dan meningkatkan daya ingat materi yang akan dijelaskan oleh pendidik. Salah satu media visual yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran yaitu media *scrapbook*. Oleh karena itu, media *scrapbook* dapat memvisualkan lebih nyata konsep yang sulit dipahami (Fatwiyah & Rukmi, 2023).

Menurut Salamah & Zaitun, (2021) media *Scrapbook* dapat digunakan menjadi media pendidikan kesehatan. *Scrapbook* merupakan album yang berisikan gambar dan cerita yang berkaitan dengan materi pembelajaran yang dihias dengan kreatif sehingga apabila diadopsi sebagai media untuk suatu pembelajaran dapat menarik perhatian sasaran.

Menurut Fatwiyah & Rukmi (2023), media *scrapbook* dipilih dalam proses pembelajaran karena melatih ketelitian peserta didik untuk memahami makna gambar dengan bantuan kata kunci. Media *scrapbook* dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi pembahasan secara verbal dengan kegiatan belajar sambil bermain. Kegiatan bermain dalam media *scrapbook* dapat meningkatkan interaksi peserta didik dalam berdiskusi memahami gambar yang ditampilkan. Oleh karena itu, media *scrapbook* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan, pengetahuan, kerjasama, dan komunikasi peserta didik dalam mengungkapkan suatu ide atau gagasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salamah & Zaitun (2021), didapatkan bahwa ada pengaruh media promosi *Scrapbook* sebelum dan sesudah diberikan terhadap pengetahuan remaja tentang keputihan. Hal ini dapat dilihat dari nilai intervensi P-value 0,004 sedangkan nilai kontrol P-value 0,553, dikarenakan dengan adanya media promosi *Scrapbook* dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang keputihan dan dengan adanya media promosi *Scrapbook* remaja tahu tentang cara pengobatan dan pencegahan keputihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2015) diketahui dilakukan intervensi sebanyak 2x, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku kurang sebanyak 11 orang (57,89%) sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan yang berperilaku baik sebanyak 14 orang (73,68%) dan berdasarkan hasil statistik didapatkan $p=0,000$ yang berarti ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Habibah, 2022) diketahui bahwa terdapat perubahan pada perilaku *personal hygiene* menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dengan persentasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi adalah 29,8 % dan persentasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi adalah 97,9 %. Hasil analisa Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan p value = 0,000 ($p<0,05$). Yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi melalui whatsapp group terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Januari 2025, kepada 10 siswi di SMP IT Al-Kamal NW Narmada, 10 siswi (100%) mengatakan semua sudah menstruasi. Namun mereka belum menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi di kehidupan sehari-hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 siswi (70%) mengatakan tidak mengeringkan vagina setelah BAB dan BAK, 6 siswi (60%) mengatakan tidak membasuh daerahewanitaan dari depan kebelakang dan 9 siswi (90%) mengatakan tidak mengganti

pembalut setiap 4 jam. Perilaku *personal hygiene* menstruasi yang kurang baik ini disebabkan oleh kurangnya pendidikan kesehatan. Tercatat bahwa 3 siswi (30%) sudah pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* menstruasi, sementara itu mereka memperoleh informasi mengenai *personal hygiene* menstruasi dari keluarga dan media sosial.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *ScrapBook* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada ”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pra-eksperimental (pre-experimental design) dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media scrapbook terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMP IT Al-Kamal NW Narmada pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMP IT Al-Kamal NW Narmada. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 46 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media scrapbook yang berisi materi tentang menstruasi dan *personal hygiene* menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan perilaku *personal hygiene* menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian ini sudah melalui proses ijin etik oleh Poltekkes Kemenkes Mataram dengan nomor etik: DP.04.03/F.XL.26/397/2025

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Data Umum Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 46 responden. Karakteristik data umum responden berdasarkan usia, umur menarche, lama menstruasi, keterpaparan informasi dan sumber informasi pada remaja putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada Tahun 2025 pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan usia, umur menarche, lama menstruasi, keterpaparan informasi dan sumber informasi pada remaja putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada Tahun 2025

Berdasarkan data pada Tabel 4.1, diketahui bahwa usia responden paling banyak adalah 13 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (52,2%), sedangkan yang paling sedikit adalah usia 15 tahun sebanyak 2 orang (4,3%). Sementara itu, sebagian besar responden mulai mengalami menstruasi pada usia 12 tahun sebanyak 37 orang (80,4%), dan sisanya sebanyak 9 orang (19,6%) mengalami menarche di atas usia 12 tahun. Jika dilihat dari lama menstruasi yang dialami, terdapat 29 responden (63,0%) yang mengalami menstruasi selama 5 sampai 7 hari, sedangkan 17 orang (37,0%) mengalami menstruasi lebih dari 7 hari. Terkait informasi yang diterima mengenai menstruasi dan *personal hygiene*, sebanyak 29 responden (63,0%) mengaku pernah mendapatkan informasi tersebut, sedangkan 17 orang (37,0%) menyatakan belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya.

B. Data Khusus Responden

1. Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *Scrapbook* di SMP IT Al-Kamal NW Narmada

Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT Al-Kamal NW Narmada pada tanggal 27 Mei - 5 Juni 2025. Penelitian dilakukan pada pagi hari, yaitu pukul 10.30 WITA hingga 11.30 WITA, bertempat di aula SMP IT Al-Kamal NW Narmada.

Kegiatan penelitian diawali dengan pengisian kuesioner pretest yang terdiri dari 22 pertanyaan, setelah seluruh responden mengumpulkan kuesioner pretest. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini :

Tabel 4.2 Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi menggunakan *Scrapbook* pada remaja putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada Tahun 2025

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest Perilaku	46	39	50	44.91	2.920

Berdasarkan table 4.2 Perilaku remaja putri sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan reproduksi menggunakan *scrapbook* nilai minimal 39, maksimal 50, mean 44,91 dan standar deviasi 2,920. Setelah seluruh responden mengumpulkan kuesioner pretest, dilanjutkan dengan pemberian intervensi pertama menggunakan media *scrapbook*, selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan.

2. Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *Scrapbook* di SMP IT Al-Kamal NW Narmada

Kegiatan penelitian ini diawali dengan pelaksanaan intervensi pertama yang dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025, di mana responden diberikan materi pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media *scrapbook* disertai sesi tanya jawab. Selanjutnya, pada pertemuan kedua, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian intervensi kedua menggunakan media *scrapbook* disertai dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi kuesioner posttest yang terdiri dari 22 pertanyaan. Selanjutnya, seluruh responden diminta mengumpulkan kuesioner posttest yang telah diisi. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 4. 3 Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi menggunakan *Scrapbook* pada remaja putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada Tahun 2025

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PostTest	46	54	64	59.89	1.690

Berdasarkan table 4.3 Perilaku remaja putri setelah diberikan Pendidikan Kesehatan reproduksi menggunakan *scrapbook* nilai minimal 54, maksimal 64, mean 59,89 dan standar deviasi 1,690.

3. Menganalisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *Scrapbook* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada

Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media *scrapbook* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sebelumnya, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa

data pretest memiliki nilai p -value sebesar 0,211 ($p > 0,05$), yang berarti data pretest berdistribusi normal. Sementara itu, data posttest memiliki nilai p -value sebesar 0,011 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data posttest tidak berdistribusi normal. Karena salah satu dari kedua kelompok data tidak berdistribusi normal, maka dipilih uji statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon, untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Adapun hasil analisis selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan Scrapbook Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP IT Ai-Kamal NW Narmada Tahun 2025

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviasi	p -value
Pre Test (n=46)	39	50	44.91	2.920	0.001
Post Test (n=46)	54	64	59.89	1.690	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p -value sebesar 0.001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikan $p < 0,05$ yang artinya H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan scrapbook terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP IT Al-Kamal NW Narmada. Selain itu, terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata skor perilaku dari pretest ke posttest. Nilai rata-rata pretest sebesar 44,91 meningkat menjadi 59,89 pada posttest. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, terdapat perubahan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian diantaranya :

1. Pengukuran perilaku yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, sehingga data yang diperoleh didasarkan pada pengakuan responden, bukan observasi langsung. Hal ini dapat menimbulkan ketidaksesuaian antara jawaban yang diberikan dan perilaku sebenarnya yang dilakukan.
2. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal waktu pengukuran perilaku, dimana penilaian dilakukan hanya satu minggu setelah intervensi. Rentang waktu yang singkat tersebut belum cukup untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku personal hygiene saat menstruasi bersifat berkelanjutan. Oleh karena itu, hasil pengukuran lebih mencerminkan respons sesaat terhadap edukasi, bukan perilaku aktual yang terbentuk secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Data Umum Responden

1. Usia Responden

Berdasarkan kategori usia responden dalam penelitian ini diketahui bahwa usia responden paling banyak adalah 13 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (52,2%), sedangkan yang paling sedikit adalah usia 15 tahun sebanyak 2 orang (4,3%). Usia ini termasuk dalam kategori remaja awal. Menurut WHO (2021), remaja awal merupakan kelompok usia yang baru mengalami menarche dan sedang dalam proses adaptasi terhadap perubahan tubuh dan psikologisnya. Pada tahap ini, remaja cenderung memiliki tingkat pemahaman yang terbatas terkait praktik kebersihan saat menstruasi.

Menurut penelitian Anggraeni *et al.*, (2022) menyatakan bahwa remaja usia 12-14 tahun beresiko memiliki perilaku *personal hygiene* rendah akibat kurangnya edukasi yang sesuai usia.

Menurut Lestari & Wahyuni (2022), media *scrapbook* efektif untuk anak usia remaja awal karena bersifat visual, menyajikan gambar yang jelas, mudah dipahami dan dapat meningkatkan daya tarik belajar. Remaja usia ini lebih mudah memahami pesan kesehatan melalui pendekatan visual yang menyenangkan. Hal ini menjadikan *scrapbook* sebagai sarana yang tepat untuk menyampaikan informasi mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Usia Menstruasi

Sebagian besar responden mengalami menstruasi pada usia 12 tahun sejumlah 37 orang (80,4%), sementara sisanya mengalaminya >12 tahun sejumlah 9 orang (19,6%). Menurut Natalia (2023), Remaja yang mengalami menarche di usia remaja awal dan mempunyai pengetahuan yang masih kurang tentang menstruasi dapat menyebabkan kurangnya kesadaran mengenai pentingnya perilaku *hygiene* menstruasi. Sedangkan remaja yang mengalami menarche di usia lebih tua dan mungkin sudah mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai *hygiene* menstruasi dapat menyebabkan perilaku *hygiene* menstruasi yang lebih baik.

Menurut Fajri & Khairani (2016), bahwa menstruasi merupakan hal yang normal dialami setiap remaja, sehingga remaja tidak merasa takut, cemas atau khawatir ketika mendapatkan menstruasi pertama (menarche). Remaja lebih memaknai menstruasi pertama sebagai hal yang positif dan menyenangkan sehingga merasa cukup.

Masa awal menarche merupakan periode krusial untuk mengenalkan konsep *personal hygiene* saat menstruasi. Jika diberikan sejak dini, edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku bersih remaja dalam menjaga kesehatan organ reproduksi (Oktaviani *et al.*, 2020).

Menurut Puspitasari & Wahyuni (2022), penggunaan *scrapbook* dalam pendidikan kesehatan reproduksi terbukti meningkatkan pemahaman dan sikap remaja terhadap kebersihan menstruasi karena desainnya yang menarik, penuh warna, dan memuat ilustrasi yang mudah dipahami oleh remaja awal. Penerimaan informasi menjadi lebih efektif saat diberikan di awal masa menarche.

3. Lama Menstruasi

Berdasarkan kategori lama menstruasi, mayoritas responden yang mengalami menstruasi 5-7 hari sejumlah 29 orang (63,0%), sementara itu yang mengalami menstruasi >7 hari sejumlah 17 orang (37,0%).

Menurut Notoatmodjo (2018), perilaku kesehatan, termasuk perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi seseorang terhadap kondisi fisik yang dialaminya, serta oleh predisposing factors seperti

pengetahuan, persepsi, dan pengalaman masa lalu. Dalam hal ini, durasi menstruasi dapat menjadi salah satu bentuk pengalaman biologis yang memengaruhi bagaimana remaja memandang dan menerapkan kebersihan diri selama haid.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari *et al.*, (2024), bahwa Responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami menstruasi selama ≤ 7 hari dengan persentase $> 57\%$. Lama menstruasi pada responden termasuk dalam siklus menstruasi yang normal. Meskipun demikian terdapat responden yang memiliki lama menstruasi tidak normal yaitu > 7 hari sebesar (39,2%).

Penelitian oleh Putri & Widyastuti (2020), menyatakan bahwa semakin lama durasi menstruasi, maka semakin besar kemungkinan remaja untuk mengalami ketidaknyamanan atau risiko infeksi apabila tidak menerapkan *personal hygiene* yang baik. Menurut penelitian Nurhayati *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lamanya menstruasi dan tingkat kepatuhan terhadap perilaku *personal hygiene*. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman pribadi selama haid dapat menjadi faktor pendorong perilaku higienis.

Menurut Sari *et al.*, (2022), penggunaan *scrapbook* mampu meningkatkan keterampilan remaja dalam menerapkan praktik kebersihan diri karena media ini menyajikan informasi langkah demi langkah dalam bentuk visual yang mudah diikuti.

4. Paparan Informasi

Paparan informasi mengenai menstruasi dan *personal hygiene*, yang mengaku sudah mendapatkan informasi sejumlah 29 orang (63,0%), sedangkan yang belum pernah mendapatkan informasi sejumlah 17 orang (37,0%). Menurut Pertiwi & Karmila, (2020) responden yang tidak pernah mendapatkan paparan informasi memiliki risiko lebih besar untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang baik dibandingkan dengan responden yang pernah mendapatkan keterpaparan informasi. Informasi mengenai *Hygiene* menstruasi sangat penting karena jika tidak diterapkan akan berdampak negatif, yaitu akan menimbulkan infeksi pada alat reproduksi, kanker leher rahim, keputihan dan jika tidak segera ditangani akan menyebabkan kemandulan, sehingga menurunkan kualitas hidup individu yang bersangkutan (Andhyantoro & Kumalasari, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amanda & Ariyanti, (2020) Paparan informasi pada penelitian ini merujuk pada tingkat keterpaparan informasi terkait *menstrual hygiene* yang pernah diterima oleh responden dari berbagai sumber. Diketahui pada hasil penelitian ini 57,1% santriwati memiliki paparan informasi yang tinggi yang artinya santriwati banyak mendapatkan informasi *menstrual hygiene* dari berbagai sumber. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan $p\text{-value}=0,003$ yang menunjukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara paparan informasi dengan perilaku *menstrual hygiene*.

Menurut Yuliani & Dewi (2021), *scrapbook* membantu menyamakan persepsi antara remaja dengan keterpaparan informasi rendah dan tinggi karena materi disampaikan melalui ilustrasi, cerita pendek, dan infografis yang sederhana dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja.

B. Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *Scrapbook*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan reproduksi menggunakan *scrapbook* memiliki nilai minimal 39, nilai maksimal 50, nilai rata-rata (mean) 44,91 dan standar deviasi 2,920. Hal ini menggambarkan bahwa pemahaman remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi masih tergolong rendah sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil kuesioner responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media *scrapbook*, hasil pretest menunjukkan bahwa remaja putri memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya responden yang menjawab “tidak pernah” pada beberapa item kuesioner, yang berarti perilaku tersebut sama sekali belum dilakukan oleh sebagian besar siswi. Dari 22 pernyataan yang diajukan, ditemukan beberapa perilaku dengan frekuensi tertinggi pada jawaban tidak pernah. Pada pertanyaan nomor 3, sebanyak 40 siswi (86,9%) menyatakan tidak pernah menyetrika pakaian dalam saat sudah kering sebelum digunakan. Pada pertanyaan nomor 4, sebanyak 39 siswi (84,7%) mengatakan menggunakan celana dalam yang ketat saat menstruasi. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran siswi untuk memperhatikan sirkulasi udara dan kenyamanan saat menstruasi, padahal hal tersebut dapat meningkatkan risiko infeksi jamur dan iritasi. Selain itu, pada pertanyaan nomor 1, diperoleh 5 siswi (10,8%) mengatakan mengganti celana dalam 2 kali sehari saat menstruasi, pada pertanyaan nomor 2, diketahui 5 siswi (10,8%) mengatakan segera merendam dan mencuci pakaian yang terkena darah haid, pada pertanyaan nomor 21, terdapat 4 siswi (8,6%) mengatakan selama menstruasi, saya keramas 2 hari sekali. Hal ini menggambarkan bahwa masih banyak siswi yang belum memiliki kebiasaan menjaga *personal hygiene* menstruasi secara optimal, yang kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya kebersihan diri saat menstruasi.

Menurut Zubaidah (2022), Selain mencuci dengan air bersih dan sabun, pakaian dalam sebaiknya disetrika untuk memastikan kebersihannya sebelum dipakai. Kuman penyebab infeksi reproduksi bisa bertahan di serat kain jika tidak dibunuh dengan panas. Menurut Chandra *et al.*, (2024), Penggunaan pakaian dalam yang bersih dan tidak lembap penting untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menyebabkan keputihan. Penggunaan pakaian dalam yang jarang diganti atau tidak dikeringkan dengan baik dapat menjadi sumber infeksi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian remaja putri masih memiliki perilaku *personal hygiene* menstruasi yang rendah dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rofi'ah *et al.*, (2017) Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *peer group* sebanyak 33,8% siswi memiliki tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kategori kurang baik dan 50% sikap kurang mendukung. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* menstruasi sehingga mempengaruhi perilakunya. Dibuktikan berdasarkan kuesioner yang telah diisi responden menyatakan terdapat 18 siswi mengatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang *personal hygiene* menstruasi.

Menurut Hamidah *et al.*, (2021) Perilaku *personal hygiene* yang rendah saat menstruasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan remaja, pendidikan orang tua, sosial-ekonomi keluarga, ketersediaan sarana seperti fasilitas toilet yang bersih, air bersih, terjaganya privasi, serta mitos yang beredar di kalangan masyarakat, hal ini mempengaruhi kebersihan diri saat menstruasi.

Menurut Natalia, (2023) Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene* pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* masih rendah. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara *personal hygiene* yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut, dan cara mencuci pembalut. Perilaku yang rendah dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Beberapa penyakit yang mudah muncul pada wanita adalah infeksi jamur dan bakteri. Kondisi tersebut biasanya terjadi pada saat wanita dalam masa menstruasi. Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut.

Menurut Amallya Faj'ri *et al.*, (2022) semakin rendah tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi maka semakin rendah pula remaja putri tersebut berperilaku baik terhadap *personal hygiene* nya pada saat menstruasi dan sebaliknya. Hal tersebut dikarenakan ketika remaja mendapatkan informasi terkait *personal hygiene* saat menstruasi maka pengetahuannya akan bertambah. Ketika remaja sudah memiliki pengetahuan terkait hal tersebut kemungkinan mendorong remaja untuk melakukan perilaku *hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi.

C. Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *Scrapbook*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan reproduksi menggunakan *scrapbook* memiliki nilai minimal 54, nilai maksimal 64, nilai rata-rata (mean) 59,89 dan standar deviasi 1,690. Bila dibandingkan dengan skor rata-rata pretest yaitu 44,91, maka terjadi peningkatan sebesar 33,37%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, pemahaman dan penerapan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi.

Menurut Hartoyo & Susanto, 2021 Pemberian intervensi pendidikan kesehatan *personal hygiene* pada saat menstruasi pada remaja dapat memberikan efek positif yang dapat meningkatkan pengetahuan serta mempengaruhi perilaku dalam menjaga kebersihan diri. Media yang digunakan dalam penyampaian pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi juga menjadi faktor pendukung yang dapat disesuaikan dan dapat digunakan guna untuk membuat peneliti menyampaikan informasi yang menarik, mudah dipahami, mudah diingat dan menyenangkan bagi remaja.

Keberhasilan pendidikan kesehatan juga sangat dipengaruhi oleh penggunaan alat bantu atau media yang tepat untuk memudahkan penyampaian pesan (Angela & Kurniasari, 2021). Media yang digunakan sekarang harus terlihat kreatif agar menarik minat pelajar. *Scrapbook* menjadi salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan, karena memiliki bentuk yang menarik.

Berdasarkan hasil kuesioner bahwa terjadi peningkatan perilaku responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi melalui media *scrapbook* tentang *personal hygiene* menstruasi. Hal tersebut disebabkan karena materi pendidikan kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene* menstruasi dan media yang digunakan mudah dipahami oleh responden. Dibuktikan berdasarkan kuesioner pertanyaan nomer 8, terdapat 37 siswi (80,4%) mengatakan selalu mencuci alat kelamin dengan bersih setelah

BAB dan BAK, pada pertanyaan nomor 22, diperoleh 46 siswi (100%) mengatakan selalu keramas setelah selesai menstruasi, pada pertanyaan nomor 12, diketahui 35 siswi (76%) mengatakan tidak pernah tidak mengganti pembalut setelah buang air kecil, pada pertanyaan nomor 13, sebanyak 41 siswi (89%) mengatakan tidak pernah tetap menggunakan pembalut setelah darah tembus sampai ke celana dalam, pada pertanyaan nomor 14, terdapat 36 siswi (78%) mengatakan tidak pernah langsung membuang pembalut yang masih terdapat darah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *scrapbook* efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik *personal hygiene* saat menstruasi di kalangan remaja putri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nugraheni (2018), diketahui bahwa terdapat perubahan pada perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *peer group education* dengan mean sebelum dilakukan *peer group education* adalah 51,25, sedangkan mean setelah dilakukan *peer group education* adalah 60,40. Hasil analisa *paired T-test* diperoleh nilai signifikan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh *peer group education* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di SMP Negeri 2 Dagangan Kabupaten Madiun.

Menurut pendapat Salamah & Zaitun, 2021 menunjukkan bahwa ada pengaruh media *scrapbook* sebelum dan sesudah diberikan terhadap pengetahuan remaja tentang keputihan ini dikarenakan dengan adanya media *scrapbook* dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang keputihan dan dengan adanya media *scrapbook* remaja tahu tentang cara pengobatan dan pencegahan keputihan.

D. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Menggunakan *Scrapbook* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP IT Al-Kamal NW Narmada

Berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikan $p < 0,05$ yang artinya H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan *scrapbook* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMP IT Al-Kamal NW Narmada. Dalam penelitian ini Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan *scrapbook* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi mengalami pengaruh yang signifikan.

Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan kesehatan merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk menciptakan perubahan perilaku melalui proses komunikasi yang terencana, efektif, dan berkelanjutan. Pendidikan kesehatan tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diarahkan untuk membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif, termasuk dalam hal menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Media pembelajaran yang digunakan dalam penyampaian pendidikan kesehatan memiliki peranan penting dalam proses perubahan perilaku tersebut. Menurut Heinich *et al.*, (2005) menyatakan bahwa media visual, seperti *scrapbook*, mampu memperjelas pesan, menarik perhatian peserta didik, dan meningkatkan pemahaman serta retensi informasi. *Scrapbook* yang bersifat menarik dan interaktif terbukti mampu meningkatkan minat belajar remaja serta membantu mereka memahami materi yang bersifat abstrak, termasuk topik seputar kebersihan menstruasi (Fitriani & Novita, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Salamah & Zaitun (2021), bahwa ada pengaruh media promosi *Scrapbook* sebelum dan sesudah diberikan terhadap pengetahuan remaja tentang keputihan. Hal ini dapat dilihat dari nilai intervensi $p\text{-value}$ 0,004 sedangkan nilai kontrol $p\text{-value}$ 0,553.

Hasil penelitian dari Hani Noviyanti, *et al.*, (2021) ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media *scrapbook* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah. Hal ini terlihat dari hasil uji statistik Homogeneity yang menunjukkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna dalam tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media *scrapbook*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Habibah, 2022) bahwa terdapat perubahan pada perilaku *personal hygiene* menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi dengan persentase sebelum diberikan pendidikan kesehatan reproduksi adalah 29,8 % dan persentase sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi adalah 97,9 %. Hasil analisa Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi melalui terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri kelas X IPS di SMAN 4 Madiun.

Menurut Eldarita *et al.*, (2023) Salah satu media yang dapat digunakan sebagai pendukung dan alat bantu dalam pendidikan kesehatan adalah *scrapbook*. Media *scrapbook* memiliki keunggulan seperti tampilannya yang menarik dan sifatnya yang realistis, menjadikannya cukup efektif. *Scrapbook* menarik karena disusun dari berbagai foto, gambar, dan catatan yang dihiasi, sehingga tampilannya menjadi lebih indah dan menarik. Penyajian materi dalam *scrapbook* yang disertai gambar atau foto memberikan detail yang lebih nyata, sehingga pembaca dapat lebih mudah mengingat dan memahami informasi yang disampaikan.

SIMPULAN

Analisis data menunjukan bahwa Terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan menggunakan *scrapbook* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberi edukasi rutin untuk membentuk perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik, dan semoga dapat bermanfaat untuk kedepannya.

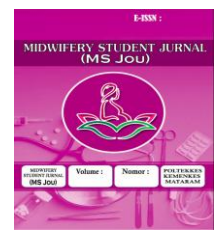
DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Dwiastiti Irianto, I., Zuraidda Muhsinin, S., Zulfa, E., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, P., kunci, K., Putri, R., & Reproduksi, K. (2023). Perilaku Remaja Putri dalam Mempertahankan Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3738–3743.
- Amallya Faj'ri, R., Sunirah, & H Wada, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i1.687>
- Amanda, D., & Ariyanti, F. (2020). Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(2), 23–29. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v7i2.10169>

- Andhyantoro, & Kumalasari, S. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Angela, N., & Kurniasari, R. (2021). Efektivitas Media Poster dan Podcast Terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal GIZIDO*, 13(1), 7–14.
- Anggraeni, D. ., Putri, M. ., & Hidayat, T. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 9(2), 45–52.
- Aprita, L., & Susianawati, D. (2023). Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala. *Jurnal Ilmiah Kesmas IJ*, 23(1), 41–46.
- Asniar, Kamil, H., & Mayasari, P. (2020). *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan* (N. U. Hikmah (ed.); Pertama). Syiah Kuala University Press.
- Chandra, Putri, A. S., Suralaga, Difa, Widiastuti, C., & Susanti. (2024). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Fluor Albus Pada Remaja di Sekolah Man 4 Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3322–3337. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13941>
- Cholifah, T. N., & Fauziah, W. N. (2021). Pengembangan Media Scrapbook Pada Pembelajaran Tematik Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas I Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 14(2), 185–194. <https://doi.org/10.33369/pgsd.14.2.185-194>
- Dewi, E. U. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Pemulung Di Tpa Wonokromo-Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 13–20. <https://doi.org/10.47560/kep.v4i1.183>
- Eldarita, E., Eni Purwati, D., & Wibi Pradipta, F. (2023). Scrapbook sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Pengguna Orthodonti. *Journal of Oral Health Care*, 11(1), 23–30. <https://doi.org/10.29238/ohc.v11i1.1803>
- Fajri, A., & Khairani, M. (2016). Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (menarche) pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, January 2011, 132–143.
- Fatwiyah, R. N., & Rukmi, A. S. (2023). Pengembangan Media Scrapbook Untuk Pembelajaran Menulis Narasi Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar. *Pgsd*, 11.
- Fitriani, M., & Novita, D. (2021). Scrapbook sebagai Media Alternatif dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi untuk Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(1), 35–42.
- Fitriani, S. ., & Novita, R. (2021). Pengaruh Media Scrapbook terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Kebersihan Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*.
- Habibah, I. K. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Whatsapp Group Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Ips Di Sman 4 Madiun*. 1–23.

- Hako, S., Kadir, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.1.34-45.2022>
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2021). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review Esthi Nur Hamidah* 1 , Friska Realita 1 , Meilia Rahmawati Kusumaningsih 1 1. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 258–265.
- Hani Noviyanti, Rini Mulyati, S. W. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Hanum, D. F., Rochmah, N., & Nabila, M. A. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 1(02), 15. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v1i02.2460>
- Harahap, R. C., Kusumawati, T. I., & Yumni, A. (2024). *Pengaruh Media Scrapbook Terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas IV UPT SDN 060816 Medan*. 2(6).
- Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021). Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genitalia Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja. *Ikesma*, 17(1), 46.
- Heinich, Robert, Molenda, M., Russell, D., J., Smaldino, & E., S. (2005). *Instructional Media and the New Technologies of Instruction*. Merrill Prentice Hall.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In K-Media. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_Perencanaan Media Promosi Kesehatan_1.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_Perencanaan_Media_Promosi_Kesehatan_1.pdf)
- Lestari, A., & Wahyuni, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Scrapbook terhadap Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene Remaja Awal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 45–53.
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Natalia, K. (2023). Pentingnya Personal Hygiene Saat Menstruasi. In *Sustainability (Switzerland)*.
- Ni Kadek Ayu Krisma Dewi, 2022. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Kintamani*. 33(1), 1–12.
- Notoatmodjo, S. (2018a). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Revisi (ed.))*. Rineka Cipta
- Nugraheni, D. Y. (2018). Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Di SMP Negeri 2 Dagangan Kabupaten Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699

- Nurhalimah, A. ., & Fatimah, N. (2023). Scrapbook sebagai Media Edukasi Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Promosi Kesehatan*, 11(2), 67–73.
- Nurhayati, E., Lestari, N. D., & Rahmawati, A. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(2), 21–28.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Oktaviani, Y. ., Sari, A. ., & Widya, L. (2020). Peran Pendidikan Sejak Menarche terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(1), 12–18.
- Organization, W. H. (2021). *Adolescent Health and Development*. World Health Organization.
- Pertiwi, W. E., & Karmila, K. (2020). Determinan Personal Hygiene pada Siswa-Siswi Asrama. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(04), 239–247. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i04.73>
- Puspitasari, F., & Wahyuni, N. (2022). Efektivitas Scrapbook dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Menstrual Hygiene. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 55–62
- Putri, I. A., & Widyastuti, D. (2020). Hubungan Lama Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri di SMP X. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 45–52.
- Putri, R. E. P. E., & Fitriahadi, E. (2021). Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMP di Kota Yogyakarta. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 62–68. <https://doi.org/10.31101/jhes.2056>
- Rima Wirenviona, A. ., & Riris, I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Vitaningrum, D. (2017). Kesehatan Metode Peer Group dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 31–36.
- Salamah, & Zaitun. (2021). The Relationship Between Scrapbook Promotion Media And Adolescents' Knowledge About Vaginal Discharge In Gampong Dayah Tanoh, Pidie Regency. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(3), 1735–1740.
- Sari, M., Lestari, D., & Wulandari, A. (2022). Efektivitas Media Scrapbook terhadap Perilaku Higiene Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(1), 25–33.
- Sinurat, S., Sari Dewi Simanullang, M., Simbolon, D., & Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, P. (2024). Gambaran Personal Hygiene Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 066054 Kecamatan Medan Denai Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 3781–3796.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahida, A., Uli Dayanti, & Dahlia Linda Vera. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Siswa/i di SMA Muhammadiyah Kota Langsa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(3), 393–399. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i3.840>



-
- Wulandari, R. T., Mutiara Putri, I., & Herfanda, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal-Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 36–45.
- Yuliani, R., & Dewi, I. (2021). Media Scrapbook Sebagai Solusi Edukasi Higiene Menstruasi Bagi Remaja dengan Keterbatasan Informasi. *Jurnal Media Promosi Kesehatan*, 5(2), 87–94
- Yumaeroh, F., & Dwi Susanti. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smpn 1 Gamping. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 203–209. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i3.337>
- Zubaidah, S. (2022). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Pustaka Ilmu.
- Zubaidah, Z. (2021). Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Di Desa Krayan Bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 1–4. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.14>
- Zuiatna, D., Suwardi, S., & Harahap, H. P. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas Xi Smk Swasta Pab 12 Saentis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 85–99. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1320>