

PERSONAL HYGIENE EDUCATION AS THE APPLICATION OF PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

EDUKASI PERSONAL HYGIENE SEBAGAI PENERAPAN PERILAKU MENJAGA KEBERSIHAN DIRI PADA REMAJA

Aminah Aatinaa Adhyatma¹⁾, Netty Herawaty Purba²⁾,

Septi Maisyaroh Ulina Panggabean³⁾

^{1,2,3)}**Kebidanan, Universitas Awal Bros**

e-mail : atina.adhyatma1901@gmail.com

ABSTRACT

Physical health problems in adolescents are often ignored so that they have an impact on physical health in adolescents. Lack of personal hygiene knowledge can be a factor inhibiting personal hygiene health in adolescents. Some health departments that need attention by adolescents in the implementation of personal hygiene such as maintaining healthy teeth and mouth, skin and facial health, reproductive organ health, daily clothing, and hair care and finger nails and toe nails. This community service aims to: 1) Establishing cooperation between the Bachelor of Midwifery Program Study at Awal Bros University and the Community Health Centers and Adolescents Posyandu in the Batam City Region in community service activities; 2) Growing awareness and increasing youth knowledge about personal hygiene so that youth can know and apply self-hygiene behavior so that they can avoid various health problems. This community service activity was carried out at the Adolescents Posyandu in the Working Area of the Sei Panas Health Center in Batam City in April 2023 which involved 22 participants. This community service includes three stages including the preparation stage, the program implementation stage, and the evaluation at the end of the activity. The results obtained from this community service activity are that adolescents can know and apply personal hygiene behavior. There is an increase in the percentage of adolescents with good and sufficient knowledge and a decrease in the percentage of adolescents with less knowledge so that it can be concluded that the provision of counseling regarding personal hygiene to adolescents greatly influences the increase in participants' knowledge of the material provided.

Keywords: *Personal Hygiene, Adolescents, Health Promotion*

ABSTRAK

Masalah kesehatan fisik pada remaja sering diabaikan sehingga berdampak terhadap kesehatan fisik pada remaja. Kurangnya pengetahuan personal hygiene dapat menjadi faktor penghambat kesehatan kebersihan diri pada remaja. Beberapa bagian kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian oleh remaja dalam pelaksanaan personal hygiene seperti menjaga kesehatan gigi dan mulut, kesehatan kulit dan wajah, kesehatan organ reproduksi, pakaian sehari-hari, dan perawatan rambut serta kuku tangan dan kaki. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: 1) Menjalinkan kerjasama antara Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Awal Bros dengan Puskesmas dan Posyandu Remaja di Wilayah Kota Batam dalam kegiatan pengabdian masyarakat; 2) Menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang personal hygiene agar para remaja dapat mengetahui dan menerapkan perilaku menjaga kebersihan diri sehingga dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei

Panas Kota Batam pada bulan April 2023 yang melibatkan 22 orang peserta. Pengabdian kepada masyarakat ini meliputi tiga tahapan diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan program, dan evaluasi pada akhir kegiatan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja dapat mengetahui dan menerapkan perilaku kebersihan diri (personal hygiene). Terdapat peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada remaja dengan pengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian penyuluhan mengenai personal hygiene pada remaja sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuan peserta mengenai materi yang diberikan.

Kata Kunci : Personal Hygiene, Remaja, Promosi Kesehatan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari pertumbuhan dan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang tidak hanya pada fisik namun juga pada emosional dan psikologisnya.. Pada masa pertumbuhan tubuh remaja akan mulai memproduksi banyak hormon. Hormon pertumbuhan membuat remaja lebih rentan mengalami masalah kesehatan. Berdasarkan sensus penduduk, jumlah remaja usia 10 hingga 19 tahun di Indonesia sekitar 20% (mencapai lebih dari 45 juta jiwa) dari jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 dan setengahnya adalah remaja putri. Berdasarkan perbandingan jumlah penduduk dan remaja menyebabkan populasi remaja penting untuk diperhatikan. Remaja putri lebih beresiko mengalami masalah kesehatan reproduksi jika dibandingkan dengan remaja putra, disebabkan karena situasi anatomi reproduksi perenpuan lebih rentan terinfeksi mikroorganisme terutama saat menstruasi.

Mokodongan (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa lebih banyak remaja memiliki resiko tinggi akan mengalami masalah kesehatan reproduksi, terdapat 10% remaja yang sering menggunakan produk pembersih wanita, terdapat 17,59% remaja yang tidak mengeringkan genetalia eksterna setelah buang air kecil atau buang air besar dengan menggunakan tisu atau handuk kering pribadi. Selanjutnya terdapat 25,76% remaja yang membersihkan genetalia eksterna dengan arah dari belakang ke depan, 17% remaja yang sering menggunakan celana dalam ketat dalam aktivitas sehari-hari, 8,2% remaja yang sering menggunakan celana dalam dengan bahan bukan katun, 2,5% remaja yang sering memakai bersama pakaian dalam dan handuk dengan orang lain (Abrori et al, 2017).

Secara umum, personal hygiene terdiri dari berbagai aspek yaitu kebersihan tangan, pakaian yang bersih, kesehatan pribadi dan perilaku. Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan suatu langkah yang baik untuk mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu (Juariah et al., 2018).

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani, personal yang artinya perorangan dan hygiene yang artinya sehat. Personal hygiene merupakan suatu tindakan seseorang atau individu untuk memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya yang bertujuan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Personal hygiene atau kebersihan diri merupakan hal paling penting, terutama dalam menjaga diri untuk tetap sehat serta mengurangi resiko terserang penyakit. Personal hygiene merupakan perawatan diri, dimana seseorang merawat fungsi-fungsi tertentu seperti mandi, toileting, kebersihan tubuh secara umum, dan berhias. Personal hygiene diperlukan untuk memberikan kenyamanan, keamanan, dan kesehatan seseorang, yang merupakan langkah awal mewujudkan kebersihan diri. Dengan tubuh yang bersih meminimalkan resiko seseorang

terhadap kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk (Rosidah, 2019).

Kebiasaan menjaga personal hygiene atau kebersihan diri merupakan perilaku yang memiliki andil besar untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Perilaku yang buruk dalam menjaga personal hygiene pada remaja dapat menyebabkan remaja mudah terkena infeksi, dan penyakit menular seksual (PMS) yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Menjaga kebersihan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status ekonomi, agama, tingkat pengetahuan atau tingkat perkembangan individu, status kesehatan, kebiasaan, cacat jasmani/ mental bawaan. Usia remaja khususnya pada usia 12 – 15 tahun identik mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi, ini menjadi salah satu faktor dalam memperoleh informasi terkait kesehatan diri dan kesehatan reproduksi. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber baik dari orang tua, sekolah, teman atau bahkan media massa (Solehati, et al., 2017).

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk memberikan informasi dan pengetahuan. Masa remaja merupakan masa memasuki masa pubertas dan memulai aktifitas seksualnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Seringkali remaja kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi yang dapat berdampak pada perilaku yang tidak sehat. Melalui kegiatan ini, remaja dapat belajar tentang memahami hak dan tanggungjawab dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Dalam kegiatan penyuluhan ini penting sekali untuk memberikan informasi yang akurat, jelas dan mudah dipahami oleh remaja. Selain itu juga diperlukan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif agar remaja lebih tertarik dan terlibat dalam proses penyuluhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk: 1) Menjalin kerjasama antara Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Awal Bros dengan Puskesmas dan Posyandu Remaja di Wilayah Kota Batam dalam kegiatan pengabdian masyarakat; 2) Menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya personal hygiene agar para remaja dapat mengetahui dan menerapkan perilaku menjaga kebersihan diri sehingga dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas dengan tema Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas, Kecamatan Batam Kota, Kota Batam yang seluruhnya berjumlah 22 orang. Dalam pelaksanaan program dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu :

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan survey lokasi untuk pengabdian masyarakat, identifikasi masalah, penentuan lokasi dan sasaran pengabdian masyarakat, perizinan yang menjadi tempat pengabdian masyarakat, penyusunan bahan/ materi dan leaflet serta persiapan alat (phantom peraga) sebagai media penyuluhan.

2. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini meliputi pengenalan, penjelasan tentang tujuan kehadiran tim pengabdian masyarakat, sesi penyuluhan/ penyampaian materi, sesi demonstrasi, sesi diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Penyampaian Materi Personal Hygiene.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene yang baik dan benar selama masa reproduksi. Pre-test dilakukan kepada remaja sebelum mendapatkan materi tentang personal hygiene. Kegiatan pre-test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan. Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan kuesioner pada tahap akhir kegiatan (post-test). Kuesioner yang diberikan berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan pre-test terkait materi yang disampaikan pada kegiatan. Jika skor post-test peserta yang dihasilkan lebih baik dari nilai pre-test, maka hal tersebut mengidentifikasi jika kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang personal hygiene pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas, Kota Batam, diawali dengan meninjau lokasi pengabdian masyarakat serta pendekatan kepada pihak Puskesmas Sei Panas dan Kader Posyandu Remaja. Ketua pelaksana mengajukan izin penggunaan tempat pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 8 April 2023 di Posyandu Remaja. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas Kota Batam berjalan dengan lancar. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan berjumlah 22 orang. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang Personal Hygiene Pada Remaja. Penyuluhan dilaksanakan dengan membagikan leaflet serta menggunakan phantom peraga sebagai media penyuluhan. Penyampaian materi dilakukan dengan phantom peraga dan gambar-gambar yang menarik serta diskusi sehingga peserta menjadi antusias dalam mendengarkan penjelasan yang diberikan. Pemahaman peserta setelah penyuluhan diukur dengan memberikan post-test.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas.

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	2	9,1	16	72,7
Cukup	3	13,6	5	22,7
Kurang	17	77,3	1	4,6
Total	22	100	22	100

Hasil kuesioner pre dan post-test yang dibagikan kepada remaja didapatkan remaja yang berpengatahuan baik sebanyak 2 orang (9,1%) meningkat menjadi 16 orang (72,7%), remaja yang berpengatahuan cukup sebanyak 3 orang (13,6%) meningkat menjadi 5 orang (22,7%), dan remaja yang berpengatahuan kurang sebanyak 17 orang (77,3%) menurun menjadi 1 orang (4,6%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada remaja dengan pengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian penyuluhan mengenai personal hygiene pada remaja sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuan peserta mengenai materi tersebut. Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja tentang personal hygiene. Sehingga kegiatan ini berhasil membuat peserta memiliki pengetahuan tentang personal hygiene serta merubah pola pikir dalam menjalani kehidupan mereka.

Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi praktik personal hygiene remaja. Namun, hal ini saja tidak cukup karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan personal hygiene tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adak ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Ada banyak faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan, menurut tangka pengetahuan seseorang dipengerahui oleh tingkat pendidikan, pengalaman, usia, informasi, lingkungan, budaya dan sosial ekonomi (Hairil Akbar, 2020).

Hal ini sesuai dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh P et al, (2020) menyatakan bahwa dari hasil kuesioner pre dan post test yang dibagikan kepada remaja putri didapatkan peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahua baik dan cukup serta penurunan persentase pada remaja berpengatahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang personal hygiene.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadisetelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Berdasarkan pengalaman ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan adalah informasi yang telah diproses dan diorganisasikan untuk memperoleh pemahaman pembelajaran dan pengalaman yang terakumulasi sehingga bisa diaplikasikan ke dalam masalah atau proses.

Pengetahuan mempengaruhi sikap individu dalam mempersepsikan objek, dan dari hasil persepsi ini akan menumbuhkan pendapat atau keyakinan individu mengenai objek sikap bersifat positif atau negative. Pengetahuan yang rendah cenderung memiliki sikap dan tindakan yang kurang sesuai. Salah satu faktor yang mempengaruhi remaja putri yaitu sumber informasi.

sumber informasi yang kurang menyebabkan pengetahuan yang rendah dan akan berdampak pada sikap dan tindakan remaja putri. Sehingga diperlukan sumber informasi melalui pendidikan kesehatan yang bersifat inovatif dan menarik. Selain pendidikan kesehatan yang adekuat, penatalaksanaan yang langsung diperagakan dapat menambah pengetahuan yang akan mempengaruhi pada sikap, keyakinan, pemahaman dan informasi yang diperoleh. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang tepat untuk memberikan informasi kepada remaja. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan, lebih tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Wanodya, 2017).

Bagi remaja menjaga kebersihan diri dapat meningkatkan produktivitas. Menjaga kebersihan diri memberikan dampak positif seperti meningkatkan derajat kesehatan, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri serta menciptakan keindahan. Sedangkan penerapan kebersihan diri dalam aktivitas keseharian memberikan beberapa manfaat antara lain mencegah penyakit menular, mencegah timbulnya bau tidak sedap, menghindari pencemaran, serta lingkungan menjadi bersih, sehat dan nyaman. Adapun kebersihan diri yang harus diterapkan oleh remaja pada aktivitas keseharian antara lain : menjaga kebersihan wajah, tangan, kaki dan kuku, menjaga kebersihan rambut, gigi dan mulut, mata, hidung, telinga serta kebersihan kulit dan kemaluan. Oleh karenanya bagi remaja dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan diri dengan baik. disarankan untuk mencuci tangan di air mengalir dan menggunakan sabun pada waktu sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah BAK/BAB, mandi 2 kali dalam sehari, mencuci rambut minimal 2 kali dalam seminggu, membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi 30 menit setelah makan dan sebelum tidur, memotong kuku setiap minggu, selain itu remaja juga harus menghindari penggunaan benda yang sudah terkontaminasi, seperti handuk, sikat gigi atau gunting kuku yang dipakai bersama dengan orang lain. Selain menjaga kebersihan diri secara fisik, remaja juga harus memperhatikan perilaku seksual mereka. remaja harus menghindari aktifitas seksual secara bebas untuk pencegahan penyebaran penyakit menular. Dengan menjaga diri dengan baik, remaja dapat mencegah terjadinya infeksi dan PMS yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. manfaat yang diperoleh dengan menerapkan serta menjaga kebersihan diri bagi remaja yaitu membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja secara keseluruhan dan mencegah terjadinya masalah kesehatan reproduksi yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan.

Personal hygiene merupakan cerminan dari kesuksesan suatu individu yang mengarah pada kebiasaan dan kebersihan pribadi. Peningkatan pemahaman yang benar akan memberikan nilai positif bagi para remaja karena dapat dijadikan modal dalam membiasakan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman yang benar pada remaja tentang personal hygiene akan mendorong timbulnya sikap positif dan motivasi yang diakhiri dengan perubahan perilaku (Fibrila dkk, 2022). Notoatmodjo (2021), menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang benar akan mendorong timbulnya sikap positif dan motivasi dalam diri individu yang akan diakhiri dengan perubahan perilaku. Proses ini disebabkan karena pengetahuan merupakan faktor predisposisi (penyebab) dalam perubahan perilaku kesehatan. Selain itu adanya keterlibatan petugas kesehatan dan guru merupakan faktor penguat dalam perubahan perilaku remaja.



Gambar 2. Diskusi Pengabdian Masyarakat di Posyandu Remaja

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan masyarakat di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Sei Panas berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal dan mekanisme pelaksanaan kegiatan yang telah disusun oleh tim pengabdian masyarakat serta memperoleh dukungan dari pihak Puskesmas Sei Panas. Selama kegiatan berlangsung remaja sangat antusias mengikuti kegiatan hingga akhir. Hal ini dapat dilihat dari respon remaja yang dimulai dari sesi perkenalan, penyampaian materi, sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang personal hygiene pada remaja, hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test dengan pengetahuan baik dari 9,1% meningkat menjadi 72,7% dengan kenaikan sebesar 63,6% dari pre-test ke post-test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta telah mencapai tingkat pengetahuan baik dan mampu memahami materi.

SARAN

Disarankan kepada Puskesmas agar terus berupaya memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada remaja melalui kerjasama institusi kesehatan sehingga keberlanjutan program edukasi kesehatan di posyandu remaja ini dapat terus dilaksanakan. Dan diharapkan para remaja agar dapat lebih aktif untuk mengikuti program posyandu remaja serta aktif dalam mengakses berbagai sumber informasi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Puskesmas Sei Panas yang telah bekerjasama dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih pula kami sampaikan kepada kader posyandu remaja yang telah memfasilitasi dari persiapan hingga terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, Hermawan, A.D., & Ermulyadi. (2017). Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Keputihan Patologis Siswi SMAN I Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(1), 25-34.
- Fibrila F, Sulistyowati S, Akhyar M, Lestari A. The Benefits of Smartphone-Based Health Applications in Increasing Knowledge About Preconception Care : A Research and Development Study. 2022. 1-6.

- Hairil Akbar. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 23 – 28.
- Juariah, S. Yusrita, E., Darmadi, D., Irawan, MP., Kurniati, I. (2018). Pengenalan, Pemantauan dan Penyuluhan Pentingnya Personal Hygiene Di SMAN X Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(3), 168–173. <https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.424>.
- Notoadmodjo Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta. 2021.
- Rosidah, I.K (2019). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene. *Jurnal Kebidanan*. 7(2), 84 – 90.
- Solehati, T., Ermiami, Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Putri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan*. 5(2) : 145 – 154.
- Wanodya, P. (2017). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi. *Jurnal Ilmiah*, 1(2).

