

Edukasi Menstruasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi

Wulan¹, Ikhsan Dwianto², Mika Sugarni³

^{1,3}Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna, Indonesia.

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Karya Persada Muna, Indonesia.

Correspondensi : wulanbidan06@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap kritis dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk dimulainya menstruasi pada remaja putri. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi, dapat mengakibatkan berbagai masalah, termasuk anemia, dismenore, kesulitan mental, dan produktivitas yang lebih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang kesehatan reproduksi melalui pendidikan menstruasi yang komprehensif. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Muna dan melibatkan 33 siswi kelas X. Teknik pelaksanaan meliputi ceramah, sesi tanya jawab, dan penyebaran materi melalui media Power Point dan leaflet yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Kegiatan ini menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep menstruasi, pentingnya kebersihan menstruasi, pencegahan anemia, dan manajemen emosi selama menstruasi. Selain itu, peserta menunjukkan minat yang besar dan partisipasi aktif dalam sesi diskusi, yang menunjukkan keberhasilan metode pendidikan yang komunikatif dan kontekstual. Singkatnya, pendidikan menstruasi berbasis ceramah interaktif, didukung oleh media visual dan cetak, serta pendekatan yang komprehensif dan partisipasi, telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam menghadapi menstruasi dengan cara yang sehat, mandiri, dan bebas stigma.

Kata kunci : Kesehatan Reproduksi, Menstruasi, Pendidikan Kesehatan, Pemberdayaan, Remaja Putri.

ABSTRACT

Adolescence is a critical stage in life marked by physical, psychological, and social changes, including the onset of menstruation in adolescent girls. Lack of understanding about reproductive health, especially menstruation, can result in various problems, including anemia, dysmenorrhea, mental difficulties, and lower productivity. This community service activity aims to improve adolescents' understanding and awareness of reproductive health through comprehensive menstruation education. This activity was carried out at SMK Negeri 3 Muna and involved 33 grade X female students. The implementation techniques included lectures, question and answer sessions, and distribution of materials through PowerPoint media and leaflets that were tailored to the needs of adolescents. This activity resulted in a better understanding of the concept of menstruation, the importance of menstrual hygiene, prevention of anemia, and emotional management during menstruation. In addition, participants showed great interest and active participation in the discussion session, indicating the success of the communicative and contextual education method. In short, interactive lecture-based menstruation education, supported by visual and print media, and a comprehensive and participatory approach, has proven effective in improving the knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls in dealing with menstruation in a healthy, independent, and stigma-free manner.

Kata kunci : Adolescent Girls, Menstruation, Reproductive Health, Health Education, Empowerment.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada wanita khususnya remaja masih merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian, karena kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup tidak adanya penyakit dan gangguan yang memengaruhi sistem, fungsi, dan proses reproduksi, tetapi juga kesehatan fisik, intelektual, dan sosial secara keseluruhan (Fitria et al., 2023).

Masa remaja, yang berlangsung dari usia 10 hingga 18 tahun, didefinisikan oleh UNICEF (2022) sebagai tahap perkembangan yang mengikuti masa kanak-kanak tetapi mendahului masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat terjadi pada masa ini di sejumlah bidang, termasuk intelektual, psikologis, dan fisik. Masa remaja sering digambarkan sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Ada sekitar 1,3 miliar remaja di dunia, dan hingga satu dari lima orang di Indonesia adalah remaja (Amalia et al., 2023).

Masa remaja ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual utama, yang diatur oleh perkembangan kelenjar reproduksi. Pubertas meliputi pertumbuhan tubuh yang cepat, munculnya ciri-ciri seksual sekunder, menarche, dan perubahan psikologis. Dimulainya menstruasi pada wanita menandai pubertas. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui

vagina setiap bulan selama masa subur (Wardani et al., 2021).

Menstruasi tidak selalu menjadi peristiwa yang lancar bagi remaja. Tahun-tahun awal menstruasi rentan terhadap masalah menstruasi. 75% wanita di akhir masa remajanya menderita kesulitan menstruasi. Banyak wanita mengalami kelainan menstruasi selama masa menstruasinya. Masalah bulanan terdiri dari siklus bulanan yang tidak teratur (durasi atau lamanya), hipermenore atau hipomenore, polimenore atau oligomenore, dismenore, amenore, dan sindrom pramenstruasi (Miraturrofi'ah, 2020). Remaja perempuan lebih mungkin mengalami kelainan siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon selama tiga tahun pertama mereka (Suleman et al., 2023).

Masalah kesehatan reproduksi remaja sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi. Teknik konseling dianggap dapat membantu remaja belajar lebih banyak dan mengubah perilaku mereka untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Dengan tujuan mengubah atau memengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, atau masyarakat agar lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat, konseling kesehatan merupakan strategi yang digunakan untuk memperluas pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik



atau petunjuk pembelajaran praktis (Batubara, 2021).

Banyak penelitian telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang menstruasi; namun, sebagian besar dari mereka masih berkonsentrasi pada hal-hal tertentu secara terpisah. Pendekatan edukasi yang menyeluruh terhadap menstruasi masih jarang dibuat secara sistematis, sebagaimana dibuktikan oleh temuan literatur berikut. Bagi remaja putri, kurangnya kesadaran dan akses terhadap edukasi menstruasi masih menjadi masalah utama, yang dapat menyebabkan penurunan keterlibatan sosial dan peningkatan ketidakhadiran di sekolah (Istikomayanti & Trianawati, 2020). Hingga saat ini, sebagian besar inisiatif edukasi difokuskan pada topik-topik tertentu, termasuk penggunaan metode audiovisual untuk meningkatkan pengetahuan tentang menarche dan perubahan fisik (Siti Nur Kholifah et al., 2022) atau menggunakan edukasi kesehatan untuk mempelajari cara mengelola nyeri menstruasi (Febrina, 2020).

Higiene perorangan juga telah dikembangkan secara luas, termasuk edukasi tentang higiene vagina yang benar selama menstruasi (Budiadi & Karmi, 2023) dan pentingnya menjaga higiene saat menstruasi untuk mencegah infeksi saluran reproduksi (Hesty & Nurfitriani, 2023). Untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi

masalah saat menstruasi, edukasi tentang dismenore dan penanganannya juga telah dilakukan (Putri et al., 2023). Menurut sejumlah studi, remaja putri yang mendapatkan konseling cenderung lebih memahami bahaya anemia saat menstruasi dan perlunya mengambil langkah pencegahan dengan menjaga kesehatan dan pola makan yang baik (Puspitasari et al., 2020). Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan integrasi dalam metode pendidikan saat ini. Melalui ulasan tersebut pula, terlihat jelas bahwa pendekatan edukasi mengenai menstruasi sifatnya belum sepenuhnya menyeluruh.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini unik karena bertujuan untuk memberikan edukasi menstruasi yang kontekstual dan holistik. Menggabungkan unsur-unsur kebersihan pribadi, pencegahan anemia, manajemen emosi, dan peningkatan pemahaman remaja tentang hak reproduksi dan kesehatan secara keseluruhan merupakan hal-hal penting selain membicarakan kebenaran biologis seperti menstruasi dan ketidaknyamanan fisik yang terkait. Edukasi ini dibuat dengan pendekatan pemberdayaan yang menghargai latar belakang sosial budaya remaja dalam kerangka pendidikan, pencegahan, dan reflektif. Oleh karena itu, diharapkan bahwa kegiatan ini tidak hanya akan meningkatkan pengetahuan tetapi juga menumbuhkan sikap dan perilaku sehat untuk



menangani menstruasi dengan cara yang mandiri, penuh rasa hormat, dan bebas stigma.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Remaja putri khususnya rentan terhadap sejumlah kesulitan dalam memahami dan menangani menstruasi dengan tepat. Banyak anak-anak di masyarakat saat ini masih kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang menstruasi, termasuk apa itu menstruasi, bagaimana cara menjaga kebersihan selama menstruasi, dan bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan yang menyertainya. Beberapa gadis remaja yang mengalami menstruasi, terutama saat menarache (menstruasi pertama) dimulai, merasa gugup, takut, dan bahkan malu karena kurangnya pendidikan yang menyeluruh.

Lebih jauh, masalah ini diperparah oleh sikap masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu. Karena takut distigmatisasi oleh teman sebayanya, beberapa siswi enggan mengajukan pertanyaan atau mencari jawaban. Selain dampak psikologisnya, penyakit ini dapat mengganggu tugas sehari-hari, seperti menurunkan harga diri dan kehadiran di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan siswi SMK Negeri 3 Muna,

ditemukan bahwa masih banyak siswi yang belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi, belum mengetahui risiko anemia akibat keluarnya darah setiap bulan, serta belum memiliki kemampuan dalam mengelola emosi saat mengalami perubahan hormonal. Hal ini menunjukkan perlunya pemberian edukasi menstruasi yang tidak hanya menjelaskan aspek biologis saja, tetapi juga menyentuh aspek emosional, sosial, dan kesehatan reproduksi secara menyeluruh.

III. METODELOGI PELAKSANAAN

Pengabdian Kepada masyarakat ini melibatkan remaja putri secara aktif dalam keseluruhan prosesnya dengan menggunakan pendekatan pendidikan partisipatif. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswi kelas X di SMK Negeri 3 Muna, Kabupaten Muna. Mereka dipilih secara khusus berdasarkan hasil observasi awal dan korespondensi dengan pihak sekolah. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 26 April 2025 di ruang kelas SMK Negeri 3 Muna dengan jumlah sasaran sebanyak 33 remaja putri.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan

Waktu	Kegiatan
08.00-08.30	Persiapan ruangan
08.30-09.00	Registrasi peserta Melakukan <i>pre test</i>
09.00-10.00	Penyampaian materi Pembagian leaflet
10.00-10.15	Pemutaran film edukatif

10.15-10.45	Diskusi tanya jawab Melakukan <i>post test</i>
10.45-11.00	Penutupan Dokumentasi kegiatan

Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan teknik ceramah dan diskusi merupakan jenis kegiatan yang dilakukan sambil memberikan informasi tentang menstruasi dengan menggunakan media slide power point, membagikan leaflet, dan memutar film fisiologis menstruasi wanita. Tiga tahap kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian kegiatan. Informasi tentang pengertian menstruasi, tanda-tanda akan menstruasi, perubahan saat menstruasi (fisik dan emosi), kumpulan mitos mengenai menstruasi, kebutuhan gizi saat menstruasi, fase-fase menstruasi, gangguan menstruasi, dan upaya menjaga kebersihan reproduksi selama menstruasi disertakan dalam penyuluhan ini. Setelah penyajian edukasi, sesi diskusi diadakan di mana siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan dan memberikan jawaban untuk memberi pemahaman mereka terhadap materi edukasi. Kemudian para siswi remaja diberi kuis dengan mengajukan beberapa pertanyaan untuk mengukur sejauh mana kemampuannya dalam memahami materi edukasi menstruasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Di SMK Negeri 3 Muna, penyuluhan kesehatan tentang menstruasi diberikan kepada remaja putri, khususnya kelas X. Kepala sekolah dan pihak sekolah menyambut hangat kedatangan tim pelaksana di sekolah pada pukul 08.00 WITA. Persiapan teknologi dan penataan ruang kegiatan serta alat peraga pembelajaran dikoordinasikan secara singkat dengan instruktur/guru pendamping sebelum kegiatan dimulai.



Gambar 1. Tim pengabdian disambut oleh Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Muna.

Pengenalan singkat tentang menstruasi diberikan di awal konseling interaktif, yang diikuti dengan percakapan terbuka tentang perubahan fisik, kebiasaan kebersihan yang baik, pencegahan anemia, masalah menstruasi, dan pengelolaan emosi selama menstruasi yang diikuti oleh sekitar 33 remaja putri.



Gambar 2. Edukasi Menstruasi Pada Para Siswi.

Setiap siswa yang hadir nampak bersemangat mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, mulai dari pembukaan dan pemaparan materi hingga sesi tanya jawab dan penutupan.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Pada sesi tanya jawab ini, beberapa siswi antusias mengajukan pertanyaan saat tim pengabdian selesai menyampaikan materi. Pertanyaan yang diajukan mencakup berbagai topik, termasuk menstruasi tidak teratur, penanganan nyeri haid dan bagaimana menjaga kebersihan diri selama siklus menstruasi berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri

memiliki minat yang tinggi dan menuntut informasi yang akurat dan dapat dipercaya.

Dalam menjawab pertanyaan tim pengabdian menggunakan bahasa yang lugas dan mudah dipahami serta menanggapi dengan kesabaran dan empati, sehingga semua siswi merasa tenang dan tidak ragu-ragu dalam mempertanyakan kondisi menstruasi yang mereka alami. Sehingga, suasana kelas yang awalnya tenang berubah menjadi area percakapan yang semarak, menarik, dan menggugah pikiran. Selain berfungsi sebagai forum untuk klarifikasi materi, sesi ini memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Komunikasi langsung dan diskusi terbuka semacam ini dimaksudkan untuk membantu siswa memahami bahwa menstruasi adalah proses yang normal dan tidak boleh distigmatisasi, serta pentingnya mengadopsi pandangan positif terhadap perubahan fisik mereka.

Setelah siswi kelas X SMK Negeri 3 Muna mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang menstruasi, diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami masalah menstruasi ringan, yaitu menstruasi tidak teratur, nyeri haid dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

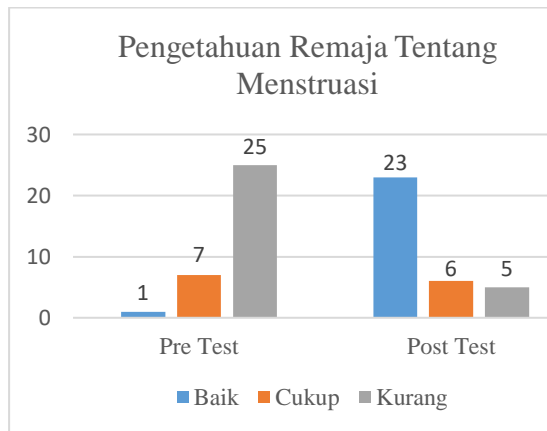


Dismenore, yang sering dikenal sebagai nyeri haid, adalah penyakit ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan progesteron dalam darah. Dismenore merupakan penyebab nyeri yang paling umum pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin sepuluh kali lebih banyak daripada yang tidak mengalaminya. Prostaglandin dapat memicu kontraksi rahim dan mengaktifkan usus besar dalam jumlah tinggi. Wanita dengan berbagai penyakit dapat mengalami dismenore, termasuk endometriosis, infeksi panggul, tumor rahim, radang usus buntu, kelainan organ pencernaan, dan penyakit ginjal (Rangkuti et al., 2024). Periode menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh masalah hormonal dalam tubuh, tetapi juga dapat disebabkan oleh penyakit pada organ reproduksi, seperti kanker rahim dan ovarium. Berbagai faktor dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetika, dan pola makan. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur, seperti olahraga, dapat mengurangi gejala yang muncul sebelum dan selama menstruasi (Kusumawati et al., 2021). Lebih lanjut, perilaku yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi

berkorelasi dengan pengetahuan. Kemungkinan seseorang untuk menerapkan perilaku kebersihan menstruasi yang sehat meningkat seiring dengan tingkat pengetahuan dan juga kesadaran diri mereka terhadap kebersihan menstruasi tersebut dan sebaliknya (Qolbah et al., 2024).

Perlunya mengembangkan program pendidikan kesehatan reproduksi berbasis sekolah melalui strategi partisipatif jangka panjang. Para pendidik, tenaga kesehatan, dan petugas kesehatan harus berkolaborasi untuk mengembangkan strategi konseling yang sesuai dengan usia dan budaya siswa. Pendidikan harus dilakukan secara aktif, melalui diskusi kelompok, praktik langsung (demonstrasi), dan ketersediaan sumber daya yang menarik, sehingga siswa merasa nyaman dan terinspirasi untuk menerapkan pengetahuan mereka dalam situasi sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan menstruasi akan meningkat.

**Diagram 1. Hasil *Pre-Post Test*
Pemberian Intervensi**



Berdasarkan hasil *pre test*, sebagian besar remaja putri (25 orang) tergolong memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi. Hanya tujuh orang yang memiliki pengetahuan cukup, sementara hanya satu orang yang memiliki pengetahuan baik.

Setelah menerima pendidikan kesehatan melalui ceramah, leaflet dan film edukasi, hasil *post test* meningkat secara signifikan. Sebanyak 23 remaja memiliki pengetahuan baik, enam orang memiliki pengetahuan cukup, dan hanya lima orang yang masih dalam kategori kurang.

Perbandingan ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang cukup besar di antara individu setelah mendapatkan pendidikan. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pengajaran yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang menstruasi.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan tentang menstruasi yang dilakukan pada siswa kelas X di SMK Negeri 3 Muna, dapat diasumsikan bahwa sebagian besar peserta masih mengalami masalah menstruasi ringan. Masalah yang paling sering terjadi adalah menstruasi tidak teratur, dismenore, dan kurangnya pemahaman tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, serta memahami bahwa meskipun perubahan siklus menstruasi sering terjadi, perubahan tersebut tetap harus diperhatikan jika disertai gejala tambahan. Konseling ini juga digunakan untuk mengurangi risiko masalah kesehatan reproduksi yang disebabkan oleh praktik kebersihan menstruasi yang buruk.

Kesimpulan ini mengacu pada tujuan utama kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang manajemen kesehatan menstruasi. Dengan demikian, pendidikan berkelanjutan melalui kemitraan antara sekolah, penyedia layanan kesehatan, dan keluarga diperlukan untuk memastikan



bahwa remaja putri dapat mengelola menstruasi secara sehat dan mandiri.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru-guru, dan para siswi SMK Negeri 3 Muna atas kesempatan, dukungan, dan partisipasinya dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertajuk

VII. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Batubara, R. A. (2021). Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 97–101. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.529>
- Budiadi, H. N., & Karmi, R. (2023). Pengaruh Edukasi Tentang Vaginal Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.130>
- Fitria, F., Ningtyas, L. N., & Nursyarofah, N. (2023). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.20-26>
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Istikomayanti, Y., & Trianawati, A. (2020). Pendidikan Karakter Diri Siswa SMP/MTs Masa Pubertas. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 22–31. <https://doi.org/10.33366/ilg.v3i2.2031>
- Kusumawati, D., Indana, A., Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus. *Prosiding University Research Colloquium*, 924–927. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1500>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Puspitasari, C. E., Ratnata Dewi, N. M. A., Aini, S. R., Pratama, I. S., Erwinayanti, G. A. P. S., Wahyuningsih, I., & Ariani, F. (2020). Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal PEPADU*, 1(4), 529–536. <https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146>
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of*



- Midwifery*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Rangkuti, N. A., Hasibuan, K., Rangkuti, J. A., & Suleman, N. A., Hadju, vidya avianti, & Aulia, U. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Remaja Tentang dismenorhea Di Kelurahan Lubuk Raya Tahun 2024. *Pengabdian Kepada Masyarakat (JPMA)*, 15(1), 37–48.
- Aswan, Y. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>
- Siti Nur Kholifah, D., Endah Widhi Astuti, K., Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Kebidanan, J., Kesehatan Kemenkes Surakarta, P., & Naskah, G. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dengan Metode Audiovisual Terhadap Pengetahuan Siswi SDN Tambakmas 03 Dalam Menghadapi Menarche. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*,