

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI *PERSONAL HYGIENE* TERHADAP
TINDAKAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA (16-21) DI PONDOK PUTERI
HAFSHAWATY**

Mutmainnatul Hasanah¹, Wahida Yuliana², Tri Iriyani³

Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan,
Probolinggo, Indonesia

email: Mutmainnatulhasanah6@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual personal hygiene is an essential practice to maintain the health and cleanliness of the female reproductive area during menstruation in order to prevent the growth of microorganisms that may lead to infection. Limited access to appropriate and engaging health education often causes adolescent girls to inadequately apply proper menstrual hygiene practices. This study aimed to evaluate the effectiveness of health education delivered through animated video media on menstrual personal hygiene behavior among adolescent girls at Pondok Puteri Hafshawaty. A quasi-experimental research design was applied in this study. The research population consisted of 100 individuals, with 50 participants selected as samples using purposive sampling techniques. Data collection was conducted through structured questionnaires and the implementation of an animated educational video on personal hygiene. The study was carried out at Pondok Puteri Hafshawaty on June 23, 2025. The findings revealed that the majority of respondents who received animated video education demonstrated good menstrual personal hygiene behavior, accounting for 19 participants (82.6%). In contrast, most respondents who did not receive the educational intervention showed very poor hygiene behavior, with 4 participants (80.0%). Statistical analysis using the chi-square test indicated a p-value of 0.000, which was lower than the significance level of 0.05, confirming a significant effect of animated video education on menstrual personal hygiene behavior. In conclusion, educational interventions using animated video media are effective in improving menstrual personal hygiene practices among adolescent girls, as this medium is visually engaging, easy to comprehend, and capable of fostering positive behavioral changes during menstruation.

Keywords: Personal hygiene, Educational animated video, Menstruation

ABSTRAK

Kebersihan diri selama menstruasi merupakan upaya menjaga kesehatan organ reproduksi perempuan untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme yang berpotensi menimbulkan infeksi. Kurangnya pengetahuan dan edukasi yang menarik sering menyebabkan remaja belum menerapkan praktik personal hygiene secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pendidikan kesehatan melalui media video animasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagirism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pondok Puteri Hafshawaty. Metode penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan jumlah populasi sebanyak 100 orang dan sampel 50 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner serta intervensi berupa pemutaran video animasi mengenai personal hygiene. Penelitian dilaksanakan di Pondok Puteri Hafshawaty pada tanggal 23 Juni 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memperoleh edukasi melalui video animasi memiliki perilaku personal hygiene kategori baik sebanyak 19 responden (82,6%), sedangkan kelompok yang tidak memperoleh edukasi didominasi oleh kategori perilaku sangat kurang sebanyak 4 responden (80,0%). Analisis menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai p-value 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pemberian video animasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi berbasis video animasi efektif dalam meningkatkan perilaku personal hygiene remaja putri, karena media ini bersifat menarik, mudah dipahami, serta mampu mendorong terbentuknya sikap dan kebiasaan positif selama masa menstruasi.

Kata Kunci: *Personal hygiene, Video animasi edukasi, Menstruasi*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan intelektual yang berlangsung secara cepat. Pada periode ini, rasa ingin tahu yang tinggi sering kali diikuti dengan kecenderungan pengambilan keputusan yang berisiko. Salah satu perubahan biologis utama pada remaja putri adalah pematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi sebagai manifestasi kerja hormon estrogen. Kondisi tersebut menuntut kemampuan perawatan diri yang memadai, khususnya dalam menjaga kebersihan organ reproduksi, karena praktik kebersihan yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, terutama infeksi (Sumanti, 2024).

Lingkungan pondok pesantren, khususnya pondok putri dengan karakteristik hunian yang homogen, menuntut santri untuk hidup mandiri dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pemeliharaan kebersihan diri. Namun demikian, kesadaran dan pemahaman santriwati mengenai kebersihan organ genitalia, terutama saat menstruasi, masih relatif terbatas. Rendahnya pengetahuan mengenai pentingnya personal hygiene dan konsekuensi kesehatan yang ditimbulkan apabila kebersihan tidak dijaga dengan baik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap perilaku higiene yang kurang optimal. Kondisi ini dapat berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan reproduksi, seperti infeksi saluran kemih, keputihan, hingga gangguan yang lebih serius seperti kanker serviks (Fatimatus Zahro, 2023).

Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa infeksi saluran reproduksi banyak terjadi pada kelompok usia remaja, dengan prevalensi berkisar antara 35%-42% pada tahun 2021. Di Indonesia, remaja menghadapi kerentanan yang tinggi terhadap permasalahan kesehatan reproduksi, yang salah satunya dipicu oleh minimnya pemahaman terkait praktik kebersihan diri saat menstruasi (Rozy et al., 2022). Data nasional menunjukkan bahwa dari sekitar 69,4 juta remaja, sebagian besar masih menerapkan perilaku higiene yang tidak memadai, termasuk dalam perawatan organ reproduksi selama menstruasi. Faktor lingkungan yang kurang sehat serta penggunaan pembalut yang tidak sesuai turut memperburuk kondisi

tersebut (Harahap, 2020). Di Provinsi Jawa Timur sendiri, sebagian besar remaja dilaporkan memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait kesehatan reproduksi (Lusiani, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Putri Hafshawaty pada Desember 2024 menguatkan kondisi tersebut, di mana mayoritas santriwati belum memahami prinsip personal hygiene yang benar selama menstruasi, termasuk cara mengganti pembalut yang tepat akibat belum pernah memperoleh edukasi kesehatan secara terstruktur. Padahal, kebersihan area genital eksternal atau vulva hygiene merupakan aspek krusial dalam pencegahan infeksi dan penyakit pada sistem reproduksi perempuan. Rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi dapat mendorong perilaku hygiene yang tidak adekuat, sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi pada area genital (Juwitasari et al., 2020).

Personal hygiene saat menstruasi didefinisikan sebagai serangkaian tindakan yang bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan organewanitaan selama periode haid agar terhindar dari paparan bakteri patogen. Perbedaan tingkat pengetahuan antarindividu menyebabkan variasi sikap dan praktik kebersihan yang diterapkan oleh remaja putri. Ketidakpatuhan terhadap prinsip kebersihan, seperti jarang mengganti pembalut, tidak mencuci tangan sebelum menyentuh area genital, serta penggunaan fasilitas sanitasi yang kurang bersih, diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi (Dewi, 2024; Ademas et al., 2020).

Upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hygiene memerlukan pendekatan edukasi kesehatan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja. Salah satu media yang dinilai potensial adalah video animasi, yaitu media audio-visual yang mengombinasikan unsur gambar bergerak, suara, dan teks sehingga mampu menyampaikan pesan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Media video memungkinkan penerima informasi untuk mengingat pesan lebih baik dibandingkan penyampaian verbal semata, karena melibatkan lebih banyak indera dalam proses pembelajaran (Silvani & Kurniasari, 2022). Dominasi indera penglihatan dalam penyerapan informasi menjadikan video sebagai sarana edukasi yang memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan pengetahuan dan memengaruhi perilaku sasaran (Sulaikha, 2020).

Efektivitas pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan, durasi paparan informasi, sumber dan jenis media edukasi, kondisi psikologis, latar belakang budaya, efikasi diri, serta dukungan sosial (Orinanda, Wulandari, & Adhikatyas, 2024). Remaja cenderung lebih tertarik pada media dengan tampilan visual yang dinamis, seperti animasi dan video, karena dianggap lebih interaktif dan tidak membosankan. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media animasi dalam edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif secara signifikan pada berbagai kelompok sasaran (Aisyah, 2021; Siwi et al., 2019; Kurnia, 2020).

Rendahnya tingkat pengetahuan umumnya berkorelasi dengan sikap dan perilaku kesehatan yang kurang tepat. Sumber informasi yang terbatas dapat menyebabkan remaja putri tidak memiliki pemahaman yang memadai dalam menghadapi perubahan pubertas, termasuk praktik personal hygiene saat menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam penyampaian pendidikan kesehatan yang tidak hanya informatif tetapi juga menarik dan mudah diterima. Edukasi yang disertai dengan demonstrasi atau visualisasi langsung melalui media video diyakini mampu memperkuat pemahaman, membentuk keyakinan, serta mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif (Lisa, 2020; Pratiwi, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penggunaan media video animasi dipandang sebagai alternatif solusi edukatif yang relevan untuk meningkatkan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan video animasi personal hygiene terhadap tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Pondok Putri Hafshawaty. Hipotesis penelitian ini menyatakan

bahwa pemberian edukasi melalui media video animasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tindakan personal hygiene saat menstruasi dibandingkan dengan tidak diberikan intervensi edukasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, yaitu rancangan eksperimen yang tidak melibatkan proses pengacakan subjek, tetapi tetap membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk melihat hubungan sebab akibat. Desain yang diterapkan adalah *post-test only non-equivalent control group design*, di mana kedua kelompok tidak dipilih secara acak dan hanya dilakukan pengukuran setelah intervensi diberikan. Kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan, sedangkan kelompok intervensi diberikan edukasi kesehatan menggunakan media video animasi mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Penelitian dilaksanakan di Pondok Putri Hafshawaty, Pesantren Zainul Hasan Genggong, Pajajaran, Kabupaten Probolinggo. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Februari hingga Juni 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh remaja putri berusia 16-21 tahun yang berada di Pondok Putri Hafshawaty dengan jumlah 100 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 16-21 tahun, telah mengalami menstruasi, serta bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah remaja yang mengalami gangguan menstruasi seperti menorrhagia. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 50 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 25 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan menggunakan video animasi personal hygiene, sedangkan variabel dependen adalah tindakan personal hygiene saat menstruasi. Edukasi video animasi didefinisikan sebagai penyampaian informasi kesehatan melalui media audio-visual yang memuat materi definisi personal hygiene saat menstruasi, tujuan penerapan personal hygiene, serta dampak apabila personal hygiene tidak dilakukan dengan baik. Variabel ini diukur secara nominal dengan kategori diberikan dan tidak diberikan. Sementara itu, tindakan personal hygiene saat menstruasi didefinisikan sebagai upaya menjaga kebersihan organ intim selama masa menstruasi, yang mencakup kebersihan genitalia, penggunaan air bersih, kebersihan pakaian dalam, serta penggunaan pembalut. Variabel ini diukur menggunakan kuesioner dengan skala ordinal berdasarkan skala Likert.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dengan kriteria nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5%. Seluruh item pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan uji Cronbach's Alpha, dengan hasil nilai alpha sebesar 0,866 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan perizinan penelitian dari institusi pendidikan dan pihak pondok pesantren. Selanjutnya, peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada calon responden serta membagikan lembar persetujuan (*informed consent*). Setelah responden menyatakan kesediaannya, dilakukan pengisian kuesioner personal hygiene saat menstruasi. Pada kelompok intervensi, responden terlebih dahulu diberikan edukasi menggunakan video animasi sebelum pengukuran dilakukan, sedangkan kelompok kontrol hanya dilakukan pengukuran tanpa pemberian edukasi.

Data yang terkumpul diolah melalui beberapa tahapan, meliputi editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi data, coding untuk mengubah data ke dalam bentuk numerik, scoring berdasarkan kriteria penilaian skala Likert, serta tabulating untuk menyajikan data dalam bentuk tabel. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara edukasi video animasi dan tindakan personal hygiene saat menstruasi menggunakan uji statistik yang sesuai.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan. Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi nilai sosial dan ilmiah, keseimbangan manfaat dan risiko, kerahasiaan data responden, serta penghormatan terhadap hak privasi dan otonomi responden. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan, bujukan, maupun imbalan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri usia 16-21 tahun di Pondok Putri Hafshawaty pada tanggal 23 Juni 2025 dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pengisian kuesioner setelah pemberian intervensi berupa penayangan video animasi personal hygiene pada kelompok perlakuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Remaja	Frekuensi (F)	Presentase (%)
16 Tahun	12	24.0%
17 Tahun	9	18.0%
18 Tahun	9	18.0%
19 Tahun	10	20.0%
20 Tahun	7	14.0%
21 Tahun	3	6.0%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 12 orang (24,0%).

Tabel 2. Distribusi Pemberian Video Animasi Personal Hygiene

Video Animasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<i>Personal Hygiene</i>		
Diberikan	25	50,0 %
Tidak diberikan	25	50, 0 %
Total	50	100%

Sebanyak 25 responden (50,0%) mendapatkan edukasi melalui video animasi personal hygiene, sedangkan 25 responden lainnya (50,0%) tidak memperoleh intervensi tersebut.

Tabel 3. Distribusi Personal Hygiene Saat Menstruasi

Frekuensi Penggunaan Pembalut	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	23	46.0 %
Cukup	18	36.0 %
Kurang	4	8.0%
Sangat kurang	5	10.0%
Total	50	100%

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi pada kategori baik, yaitu 23 orang (46,0%).

Tabel 4. Pengaruh Video Animasi Personal Hygiene terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Personal Hygiene Saat Menstruasi	Personal Hygiene Saat Menstruasi								P-Value		
	Baik		Cukup		Kurang		Sangat Kurang			Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Tidak Diberikan	4	(17,4%)	14	(77,8%)	3	(75,0%)	4	(80,0 %)	25	50,0%	0,00
Diberikan	19	(82,6%)	4	(22,2%)	1	(25,0%)	1	(20,0 %)	25	50,0%	
Jumlah	23	100%	18	100%	4	100%	5	100%	50	100%	

Analisis bivariat menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian video animasi personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Responden yang memperoleh intervensi video animasi cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang lebih baik dibandingkan kelompok tanpa intervensi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak mendapatkan edukasi melalui video animasi sebagian besar masih berada pada kategori perilaku personal hygiene yang cukup hingga kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keterbatasan informasi dan edukasi kesehatan reproduksi berkontribusi terhadap rendahnya praktik kebersihan menstruasi. Video animasi sebagai media audiovisual dinilai mampu menyajikan informasi secara menarik dan mudah dipahami, sehingga sesuai dengan karakteristik remaja yang akrab dengan media digital. Temuan ini sejalan dengan pendapat Darma (2022) yang menyatakan bahwa media animasi efektif meningkatkan minat dan pemahaman peserta didik.

Sebaliknya, pada kelompok yang mendapatkan video animasi, mayoritas responden menunjukkan perilaku personal hygiene dalam kategori baik. Edukasi berbasis audiovisual memungkinkan penyampaian pesan kesehatan secara lebih jelas, konkret, dan tidak menimbulkan rasa canggung dalam membahas isu menstruasi. Hal ini mendukung penelitian Wahyudi (2022) dan Hasnani (2024) yang menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi berperan penting dalam membentuk perilaku kebersihan diri yang positif pada remaja.

Hasil uji statistik yang menunjukkan pengaruh signifikan antara video animasi personal hygiene dan perilaku personal hygiene saat menstruasi memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait kebersihan menstruasi. Media video tidak hanya melibatkan aspek visual dan audio, tetapi juga meningkatkan perhatian serta daya ingat remaja terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, penggunaan video animasi dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri, khususnya di lingkungan pesantren dengan akses informasi yang terbatas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi menggunakan video animasi personal hygiene terhadap tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Pondok Puteri Hafshawaty, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui video animasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Mayoritas responden yang memperoleh penayangan video animasi menunjukkan perilaku personal hygiene dalam kategori baik, yaitu sebanyak 19 responden (82,6%). Sebaliknya, pada kelompok yang tidak mendapatkan edukasi video animasi, sebagian besar responden masih berada pada kategori perilaku personal hygiene sangat kurang, yaitu sebanyak 4 responden (80,0%). Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang bermakna antara edukasi menggunakan video animasi personal hygiene dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa media video animasi merupakan sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan perilaku kebersihan diri selama menstruasi.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan metode penyuluhan kesehatan berbasis evidence-based, khususnya dengan menggunakan media video animasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja. Bagi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan, terutama dengan mengoptimalkan peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi melalui media audiovisual sebagai bentuk implementasi praktik berbasis bukti. Bagi remaja, diharapkan adanya peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku dalam menerapkan personal hygiene saat menstruasi melalui pemanfaatan media edukasi yang diminati dan mudah dipahami. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman dan referensi dalam mengembangkan inovasi edukasi kesehatan, serta disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain, media, atau jumlah responden yang lebih luas guna memperkuat temuan yang telah diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademas, A., et al. (2020). *Does menstrual hygiene management and water, sanitation, and hygiene predict reproductive tract infections among reproductive women in urban areas in Ethiopia?* PLoS ONE, 15(8), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237696>
- Aisya, S. (2021). Edukasi kesehatan dengan media video animasi: Scoping review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641-655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Darma, T. (2022). Animasi: Pengertian, manfaat, jenis, dan contohnya.
- Dewi, et al. (2024). Pengaruh edukasi menggunakan audiovisual tentang personal hygiene saat menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(3), 99-103.
- Fatimatus Zahro. (2023). Hygiene genetalia saat menstruasi di pondok pesantren.
- Hasnani, F. (2024). Peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri usia 10-12 tahun. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 377-382. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1860>
- Juwitasari, et al. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang vulva hygiene dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 102-113.
- Lusiani, et al. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada kelompok remaja putri di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 123-127.
- Orinanda, V., Wulandari, R., & Adhikatyas, Y. R. (2024). Pengaruh edukasi melalui video tentang personal hygiene terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.
- Pratiwi, et al. (2021). Pengaruh penggunaan media video animasi terhadap motivasi. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 77-86. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.77-86>
- Rana, R. W., et al. (2024). Edukasi personal hygiene menstruasi bagi remaja putri. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, XVIII(1), 33-38.

- Rozy, et al. (2022). Relationship of adolescent knowledge on the behavior of personal hygiene during menstruation: A literature review. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(4), 423-432. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i4.2022.423-432>
- Silvani, I., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh penyuluhan menggunakan media booklet dan video animasi terhadap pengetahuan remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 99-105. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2143>
- Sulaikha, I. (2020). Perilaku personal hygiene.
- Sumanti, N. T. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi.
- Wahyudi. (2022). Personal hygiene pada saat menstruasi. *Cenderabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.55264/cdb.v2i1.17>