

## **AUDIO VISUAL MELALUI INSTAGRAM MEMPENGARUHI PENGETAHUAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT HAID PADA SISWI KELAS X**

*Audio Visual Through Instagram Affects Knowledge Of Personal Hygiene  
During Menature In Class X*

**Dwi Rizky Bunga Puspita<sup>1\*)</sup>, Ence Ihlasuyandi <sup>1</sup>**

<sup>1)</sup> Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung,

\*Email : [dwirizkybpuspita@gmail.com](mailto:dwirizkybpuspita@gmail.com) dan [ihlasuyandi@gmail.com](mailto:ihlasuyandi@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Adolescent Reproductive Health is a topic that needs to be known, especially for adolescents so that they have correct information about the reproductive process and various factors that are around it. The increasing number of Reproductive Tract Infections (ISR), Cervical Cancer and Cervical Cancer, is the basis for the need to increase knowledge about Personal Hygiene during Menstruation. The way that can be done to get knowledge is by using health promotion media. Health promotion media that can be used in the midst of the covid-19 pandemic or WFH are Audio Visual Media via Instagram. This study aims to determine the effect of audio-visual media through Instagram on knowledge of personal hygiene during menstruation in class X students. This study is a quantitative study with a one-group pretest-posttest design. The population of class X students at SMAN 1 Majalaya and a sample of 68 using technique purposive sampling and measuring instruments using a questionnaire. Univariate analysis includes knowledge frequency distribution and Bivariate analysis using test Wilcoxon. The results of the study can be concluded that before being given audio-visual media through Instagram, most of them had sufficient knowledge, and increased after being given Audio-Visual Media via Instagram, most of them had good knowledge and there was a significant effect of audio-visual media through Instagram on respondents' knowledge about personal hygiene during menstruation.*

**Key words:** *Audio Visual via Instagram, Knowledge Personal Hygiene during menstruation.*

### **ABSTRAK**

Kesehatan Reproduksi remaja merupakan topik yang perlu diketahui khususnya pada remaja agar mereka memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Meningkatnya angka Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Kanker Serviks dan Kanker leher Rahim, menjadi landasan perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Haid. Cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan yaitu dengan menggunakan media promosi kesehatan. Media promosi kesehatan yang dapat digunakan di tengah pandemi covid-19 atau *WFH* adalah Media Audio Visual melalui *instagram*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media audio visual melalui *Instagram* terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat haid pada siswi kelas X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one grup pretest-posttest*. Populasi siswi kelas X di SMAN 1 Majalaya dan Sampel sebanyak 68 menggunakan Teknik *Purposive Sampling* dan alat ukur menggunakan kuesioner. Analisis univariat meliputi distribusi frekuensi pengetahuan dan analisis Bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan sebelum diberikan media audio visual melalui *instagram* sebagian besar memiliki pengetahuan cukup, dan meningkat sesudah diberikan Media Audio

Visual melalui *instagram* sebagian besar memiliki pengetahuan baik serta terdapat pengaruh yang signifikan media audio visual melalui *instagram* terhadap pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat haid.

**Kata kunci:** Audio Visual melalui *Instagram*, Pengetahuan *Personal Hygiene* saat Haid.

## PENDAHULUAN

Kebijakan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020-2024 yaitu meningkatkan pelayanan kesehatan menuju cakupan Kesehatan semesta terutama penguatan pelayanan Kesehatan dasar (*Primary Health care*), salah satu strategi tersebut adalah peningkatan kesehatan ibu, anak keluarga berencana dan kesehatan reproduksi.<sup>1</sup> Kesehatan reproduksi remaja merupakan topik yang perlu diketahui oleh masyarakat khususnya para remaja.<sup>2</sup> Pada pendidikan di sekolah, Kementerian pendidikan dan kebudayaan menerapkan kesehatan reproduksi remaja dengan adanya pelaksanaan pendidikan kesehatan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM).<sup>3</sup>

Kesehatan Reproduksi adalah kondisi secara sehat raga, mental dan sosial secara utuh tidak sekedar bebas dari penyakit ataupun kecatatan yang berkaitan dengan system, fungsi serta proses reproduksi.<sup>4</sup> Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), umur anak muda ialah 10- 24 tahun dan belum menikah sebaliknya menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no 25 tahun 2014, ialah rentang umur 10- 18 tahun.<sup>5</sup> Dengan demikian, pendapat mengenai batasan umur anak muda bervariasi, namun dapat disimpulkan umur anak muda adalah umur belasan tahun dimana masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa atau disebut dengan pubertas.

Data profil kesehatan di Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa struktur penduduk di Indonesia termasuk struktur penduduk muda dan jumlah penduduk paling banyak terdapat di Provinsi Jawa Barat

sebanyak 49.316.712 jiwa atau 18% dari jumlah penduduk di Indonesia.<sup>6</sup> Pada kelompok umur usia tergolong penduduk muda hingga produktif yaitu rentang 15-64 tahun sebanyak 33.624.868 (68%).<sup>7</sup> Penduduk muda hingga produktif yaitu rentang usia 15-64 tahun sebanyak 2.458.427 jiwa atau 58% dari jumlah penduduk di Kabupaten Bandung.<sup>8</sup>

Penelitian Indah (2012) menjelaskan kesehatan reproduksi tidak sekedar tentang struktur reproduksi pria serta wanita namun ialah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental serta sosial, juga meliputi pengetahuan sistem dan fungsi reproduksi, *personal hygiene* reproduksi, penyakit yang bisa di timbulkan dan mitos seksualitas.<sup>9</sup> Tanda pubertas pada perempuan yaitu terjadinya Haid. *Hygiene* dikala haid ialah komponen *personal hygiene* (kebersihan perseorangan) yang memegang kedudukan penting dalam status kesehatan seorang, karena disaat haid pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, seperti terdapatnya kendala pada organ reproduksi semacam memunculkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).<sup>10</sup> Data Survei Demografi dan Kesehatan Reproduksi Remaja tahun 2017 menjelaskan bahwa masing-masing wanita dan pria memiliki pengetahuan tentang *Candidiasis* masih tergolong rendah di bawah 5%.<sup>11</sup>

Menurut Wakhidah (2014), menjelaskan bahwa Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) diakibatkan minimnya pemahaman *personal hygiene* dikala haid tidak hanya itu ada kendala kesehatan reproduksi lain semacam keputihan, penyakit radang panggul serta mungkin terjadi kanker leher rahim.<sup>12</sup> Data Profil kesehatan Indonesia tahun 2018 cakupan pemeriksaan

deteksi dini Kanker Serviks di Indonesia sebesar 7,34% sedangkan tahun 2019 sebesar 12,2%. Cakupan pemeriksaan deteksi dini Kanker Serviks di Jawa Barat sebesar di tahun 2018 sebesar 3,02% dan tahun 2019 sebesar 6,8%.<sup>13</sup> Hasil pemeriksaan deteksi dini kanker serviks di Indonesia tahun 2018 ditemukan 77.969 IVA positif, dan curiga Kanker rahim sebanyak 3.563, sedangkan tahun 2019 meningkat hingga 84.185 IVA positif, dengan curiga Kanker rahim sebanyak 5.015. Adapun, di Jawa Barat pada tahun 2018 ditemukan 4.183 IVA positif, dan curiga Kanker Rahim Sebanyak 263, sedangkan tahun 2019 ditemukan 7.285 dengan IVA positif, dan curiga kanker rahim sebanyak 708.<sup>6</sup>

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019, di Kabupaten Bandung 62 puskesmas melaksanakan kegiatan deteksi dini kanker leher rahim dan kanker payudara, diketahui 280 kasus iva positif dan 18 kasus curiga Kanker. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat juga menjelaskan, di Kabupaten Bandung dari 62 puskesmas hanya 11 puskesmas yang melaksanakan kesehatan Remaja dan 44 puskesmas yang sudah melaksanakan penjangkaran kesehatan kelas 7 dan 10.<sup>7</sup> Menurut Pramesti dalam penelitiannya (2019) puskesmas memiliki peran penting dalam pelayanan konseling dan pembinaan kesehatan reproduksi remaja pada sekolah umum, maupun swasta minimal 2 kali dalam setahun.<sup>14</sup>

Hasil indeks pengetahuan masa subur remaja Jawa Barat yaitu 21.3%, serta indeks pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) sebesar 57.7%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa pemahaman remaja Jawa Barat tentang Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR) sudah cukup baik, namun pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja secara komprehensif masih kurang.<sup>2</sup> Edukasi Kesehatan berperan besar dalam peningkatan pengetahuan tentang *personal hygiene*

saat haid pada anak muda perempuan. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, computer, video film dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku ke arah positif di bidang Kesehatan.<sup>15</sup>

Menurut penelitian para ahli indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata kurang lebih 75%-87%. Sedangkan 13%-25% lainnya tersalur melalui indera lain.<sup>16</sup> Salah satu media promosi kesehatan yang membantu menstimulasi indera mata (penglihatan) dan pendengaran yaitu Media Audio Visual. Menurut Hasan (2016) Media Audio Visual ialah salah satu fasilitas yang pas dalam proses belajar mengajar. Kelebihan media audio visual yaitu penggunaannya tidak membosankan, hasil dan informasinya lebih mudah, jelas serta cepat dipahami.<sup>17</sup>

Saat ini, salah satu fasilitas internet yang dikembangkan sebagai sarana Pendidikan Kesehatan adalah *Whatsapp*, *facebook*, *Youtube*, *Instagram* dan *Twitter*. Pemanfaatan internet pada bidang Kesehatan khususnya mencari informasi Kesehatan mencapai 51,6%.<sup>18</sup> Berdasarkan hasil Survei pengguna internet di Indonesia tahun 2018 sampai maret 2019 mencapai 64,8% dari total populasi penduduk di Indonesia. Penetrasi pengguna internet 2018 berdasarkan umur 15-19 tahun mencapai 91% dan pengguna yang sekolah SMA mencapai 90,2%. Sedangkan, media sosial yang sering dikunjungi tahun 2018 urutan kedua tertinggi adalah *platform Instagram* yang mencapai 17,8%<sup>19</sup>.

Menurut data yang dirilis oleh Napoleon Cat (2020) yang ditutup pada

bulan Mei pengguna *instagram* di Indonesia mencapai 69,2 juta pengguna, hal ini disebabkan dari kebijakan *work form home (WFH)* yang dilakukan di tengah pandemi *Covid-19*. Pengguna *Instagram* di Indonesia tahun 2020 di dominasi oleh wanita mencapai 51%, berdasarkan umur 13-17 tahun mencapai 12,1%<sup>20</sup>. Oleh karena itu, keberadaan media sosial seperti *Instagram* dapat memudahkan anak muda dalam mengakses atau mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya *personal hygiene* saat haid dan menyesuaikan dengan perkembangan teknologi yang banyak digunakan oleh remaja.

Meningkatnya prevalensi remaja dengan penyakit reproduksi akibat kurangnya pengetahuan tentang reproduksi dan *personal hygiene* saat haid pada beberapa penelitian terkait menjadi dasar dilakukannya penelitian ini pada siswi yang berusia remaja menengah (15-17 tahun) yang telah menarche (mendapatkan haid pertama). Wilayah kerja Puskesmas Padamukti yang memiliki karakteristik tersebut ada di SMAN 1 Majalaya. Dari Puskesmas Padamukti, Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung menjelaskan baru melaksanakan pelayanan konseling dan pembinaan kesehatan reproduksi remaja pada tahun 2019 di Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan studi pendahuluan kepada 10 orang siswi kelas X di SMAN 1 Majalaya pada tanggal 16 Maret 2020, 7 diantaranya belum pernah mendapatkan Edukasi tentang Personal Hygiene saat haid dan menggunakan media khusus. Selain itu 6 siswi diantaranya pernah memiliki keluhan disekitar genital saat haid seperti rasa gatal, panas dan perih. Kemudian 4 siswi lainnya menyebutkan mendapatkan informasi mengenai Kesehatan Reproduksi melalui media sosial salah satunya platform *Instagram*. Pihak sekolah juga menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran saat daring

dan pengenalan lingkungan menggunakan video (audio visual) pada *platform instagram*.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode terdiri dari desain *quasi experimental designs dengan desain one group pretest-posttest*. Populasi seluruh siswi kelas X pada 22-23 Juni di SMAN 1 Majalaya Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung Tahun 2021. Pemilihan sampel dilakukan bertahap dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana penentuan sampel dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Tahap selanjutnya besar jumlah sampel didapatkan sebanyak 68 responden dari populasi 217. Pengumpulan data menggunakan data primer melalui alat ukur kuesioner dengan instrumen pertanyaan sebanyak 19 soal yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Skala yang digunakan adalah skala ordinal. Media audio visual yang digunakan dilakukan uji kelayakan terlebih dahulu oleh ahli media dan ahli materi.

Pengumpulan data dilakukan dengan prosedur penelitian yang dilaksanakan secara daring. Peneliti menyebarkan lembar penjelasan, lembar persetujuan *informed consesnt*, dan kuesioner *pre-test*, kepada calon responden melalui *google form* oleh guru BK. Pemberian media audio visual melalui *platform instagram* dilaksanakan dengan metode *recall 2x24 jam*. Setelah pemberian media kemudian dilakukan pengumpulan data kembali mengisi *post-test* dengan instrumen yang sama pada saat *pre-test*.

Analisa data menggunakan Analisis Univariat meliputi distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media audio visual melalui *Instagram* tentang *personal hygiene* saat menstruasi, dan Analisa

Bivariat dilakukan dengan Uji *Wilcoxon*, tingkat bermakna nilai  $\alpha < 0,05$ .

Etik pada penelitian ini meliputi *informed consent*, *anonimity* dan *confidentiality*. Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik yang disetujui oleh tim etik, dengan nomor *ethical clearance* No. 19/KEPK/EC/VI/2021.

## HASIL

Media audio visual melalui *instagram* tentang *personal hygiene* saat haid sudah mendapatkan uji kelayakan dan masukan dari 2 orang yaitu ahli materi dengan kategori "layak" sebesar 74,74% dan ahli Media dengan kategori "sangat layak" sebesar 85,45%, untuk dapat diterapkan dalam kegiatan penelitian.

Berdasarkan analisis univariat dapat dilihat hasil pengetahuan responden sebelum diberikan media audio visual yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Pengetahuan Responden Sebelum diberikan Media Audio Visual melalui Instagram**

No Pengetahuan	Jumlah	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1 Baik	20	29,4%
2 Cukup	36	52,9%
3 Kurang	12	17,6%
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

\*Uji Statistik

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 68 responden (100%), 20 responden (29,4%) berpengetahuan baik (skor > 76%), 36 responden (52,9%) berpengetahuan cukup (skor 56%-75%), dan 12 responden (17,6%) berpengetahuan kurang (skor < 56%) tentang *personal hygiene* saat haid sebelum diberikan media audio visual.

**Tabel 2**  
**Pengetahuan Responden sesudah diberikan Media Audio Visual melalui Instagram**

No Pengetahuan	Jumlah	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1 Baik	54	79,4%
2 Cukup	14	20,6%
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

\*Uji Statistik

Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 68 responden (100%), 54 responden (79,4%) berpengetahuan baik (skor > 76%), 14 responden (20,6%) berpengetahuan cukup (skor 56%-75%) tentang *personal hygiene* saat haid sesudah diberikan media audio visual.

Hasil analisis bivariat untuk mengetahui adanya pengaruh media audio visual terhadap pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat haid adalah sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Pengaruh Media Audio Visual melalui Instagram terhadap Pengetahuan Responden tentang Personal Hygiene saat Haid**

Pretest dan Posttest Pengetahuan
Asymp.Sig (2-tailed)

\*Uji statistik

Tabel 3 diatas menggunakan uji *wilcoxon*, diketahui Asymp.Sig.(2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 < dari 0,05 atau H0 ditolak dan H1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Media Audio Visual melalui *Instagram* terhadap Pengetahuan Responden tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindera manusia (penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba). Serta sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.<sup>16</sup>

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden dengan mengambil sampel 68 responden sebelum diberikan media audio visual melalui *Instagram* dapat diketahui bahwa pengetahuan cukup tentang *Personal Hygiene* saat haid cukup. Ini dibuktikan hasilnya bahwa sebelum diberikan Media Audio Visual melalui *Instagram* responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 36 responden (52,9%), 12 responden (17,6%) berpengetahuan kurang, dan 20 responden (29,4%) responden berpengetahuan baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Altiwi (2019) dalam jurnalnya memiliki pengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan pengetahuan baik maupun kurang.<sup>21</sup> Berdasarkan pernyataan tersebut dipengaruhi karna responden pernah melihat sekilas di media sosial lain seperti *youtube*.

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden, sesudah diberikan media audio visual melalui *Instagram* dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang *Personal Hygiene* meningkat menjadi baik. Ini dibuktikan hasilnya bahwa sesudah diberikan Media Audio Visual melalui *Instagram* tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik sebesar 54 responden (79,4%). Kemudian 14 responden (20,6%) berpengetahuan cukup tentang *personal hygiene* saat haid karena saat diberikan media Audio visual melalui

*instagram* responden banyak yang antusias dan memberikan pertanyaan melalui chat personal ke *Whatsapp* peneliti dan merupakan materi yang menarik dan baru.

Penelitian ini sejalan Rajasa, dkk (2020) adanya peningkatan pengetahuan baik (44,9%) dengan memanfaatkan konten kesehatan reproduksi pada media sosial.<sup>22</sup> Hal ini juga sejalan dengan pengertian menurut Notoatmodjo (2014) media/alat peraga promosi Kesehatan disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera, semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan jelas juga pengertian/ pengetahuan yang diperoleh sehingga mempermudah pemahaman.<sup>16</sup> Penelitian Hasan (2016) Media Audio Visual ialah salah satu fasilitas yang pas dalam proses belajar mengajar.<sup>17</sup>

Hal ini membuktikan bahwa media Audio visual dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang *personal hygiene* saat haid sesuai dengan teori yang sudah ada.

Berdasarkan Tabel 3 analisa bivariat tentang pengaruh Pengaruh Media Audio Visual melalui *Instagram* terhadap Pengetahuan Responden tentang *personal hygiene* saat haid menunjukkan nilai Asymp.Sig.(2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 < dari 0,05 atau H0 ditolak dan H1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Media Audio Visual melalui *Instagram* terhadap Pengetahuan responden tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi.

*Personal Hygiene* saat haid merupakan suatu tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah intim selama masa haid untuk menghindari adanya gangguan secara fisik maupun psikis pada fungsi organ reproduksi Wanita.<sup>10</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Augesti & Daryanti (2020) perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu dapat menyebabkan perubahan perilaku. Selaras dengan penelitian Lathifa (2020) pemberian edukasi menggunakan media dengan Metode Recall 2x24 jam dapat meningkatkan pengetahuan lebih baik.<sup>24</sup> Menurut peneliti media audio visual tentang *personal hygiene* saat haid terbukti dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini juga dapat ditunjukkan dengan responden menonton media audio visual dengan baik saat diberikan media audio visual selama 2x24 jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diberikannya media audio visual melalui *instagram* dapat membantu meningkatkan pengetahuan, sehingga rekomendasi yang diharapkan aktif mencari tahu informasi dengan berbagai sumber media lain, media sosial, buku, dan tenaga kesehatan yang bisa meningkatkan pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

## SIMPULAN

Hasil Penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan Pengetahuan responden sebelum diberikan media audio visual melalui *instagram* sebagian besar responden berpengetahuan cukup, dan sesudah diberikan media audio visual melalui *instagram*, mengalami peningkatan pengetahuan sebagaimana besar responden memiliki pengetahuan yang baik, karena responden sudah diberikan media audio visual melalui *instagram*. Terdapat pengaruh media audio visual melalui *instagram* terhadap pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat haid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang tiada terkira peneliti sampaikan kepada Allah SWT, Jajaran Dosen dan pembimbing di Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, Kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling dan Siswi di SMAN 1 Majalaya, Serta Kepada Ibu, keluarga dan rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu, memberikan dukungan maupun dorongan selama penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Rudiyaniti H. *Bahan Kuliah Kapita Selekta Sistem Kesehatan Nasional Arah Kebijakan Dan Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat 2020-2024*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Oktober 2020; 2020.
2. BKKBN Jawa Barat. RENSTRA JABAR 2020-2024. *Buku RENSTRA JABAR 2020-2024*. 2020;53(9):1689-1699.
3. Unicef Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. *Who/Unicef*. Published online 2017:16. [https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM\\_Guidance\\_for\\_Teacher\\_and\\_Parents-PMRC-Recommendation.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM_Guidance_for_Teacher_and_Parents-PMRC-Recommendation.pdf)
4. Kemenkes RI. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2017;(Remaja):1-8. [https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin\\_reproduksi\\_remaja-ed.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf)
5. Anugrahadi S. MENGENAL REMAJA GENERASI Z (Dalam Rangka memperingati Hari Remaja Internasional) – BKKBN | NTB. BKKBN Provinsi NTB. Published September 1, 2019. Accessed March 17, 2021. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
6. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan*

- Indonesia Tahun 2019*. Vol 42.; 2019.
7. Dinkes Jabar. Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2019. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689-1699.
  8. Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung PKKKB. Profil kesehatan Kabupaten Bandung 2018 edisi 2019. *J Chem Inf Model*. 2018;53(9):1689-1699.
  9. Sitarani C, Rumiati F, Sumbayak EM. Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 2 SMAN 23 Jakarta tentang Personal Hygiene saat Menstruasi sebelum dan sesudah Penyuluhan. *J Kedokt Meditek*. 2020;26(2):43-50. doi:10.36452/jkdoktmeditek.v26i2.1839
  10. Yuni NE. *Buku Saku Personal Hygiene*. 1st ed. Nuha Medika; 2015.
  11. BKKBN. Survei Demografi Dan Kesehatan: Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. *Badan Kependud dan Kel Berencana Nas*. Published online 2017:1-606. <http://www.dhsprogram.com>.
  12. Sengngeng A, Herinawati, Vivin D, Ikhsaruddin. Efektivitas Metode Jigsaw Dibandingkan Metode Make a Match dalam Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi: Studi Literatur. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(3):843-850. doi:10.33087/jiubj.v20i3.1065
  13. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]. *Antimicrob Agents Chemother*. 2019;58(12):207. doi:10.1128/AAC.03728-14
  14. Pramesti HD, Suherni, Nur D. *Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur Bantul.*; 2019.
  15. Jatmika SED, Maulana M, Kuntoro, Martini S. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan.*; 2019.
  16. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2014.
  17. Hartati I, Junaidi, Atriani L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan Media Audiovisula terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di MTS Swasta Terpadu Kota Langsa tahun 2019. *Jp2K*. 2019;3(1):44-53.
  18. Kominfo. Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017. *Teknopreneur*. 2017;2018(31 August 2018):Hasil Survey.
  19. APJII. Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018. *Apjii*. Published online 2019:51. [www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id)
  20. Iman M. Pengguna Instagram di Indonesia Didominasi Wanita dan Generasi Milenial. Accessed March 22, 2021. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial>
  21. Altiwi K. *Pengaruh Pemberian Edukasi Melalui Media Sosial (Whatsapp) Terhadap Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran*. Published online 2019:1-11.
  22. Rajasa FI, Widjanarko B, Husodo BT, Masyarakat FK, Diponegoro U, Diponegoro U. Hubungan intensitas pemanfaatan konten kesehatan reproduksi pada media sosial instagram terhadap tingkat pengetahuan remaja pulau Jawa (relationship of intensity reproductive health content usage on instagram with adolescents level of knowledge in java). *J Kesehat Masy*. 2020;8(5):694-699.
  23. Augesti RR, Daryanti MS. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Meningkatkan Pengetahuan Siswi Mengenai Kebersihan Sewaktu Menstruasi. *Univ Res Colloq*. Published online 2020:221-225. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1069>
  24. Lathifa S, Mahmudiono T. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web

Terhadap Perilaku Makan Gizi  
Seimbang Remaja SMA Surabaya  
(the Effect of Web-Based Nutrition  
Education Media Toward Balanced

Nutritional Eating Behavior on High  
School Student). *Media Gizi Kesmas*.  
2020;9(2):48-56.