

SOSIALISASI *GREEN PERIOD* MENSTRUASI RAMAH LINGKUNGAN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN DAN KEPEDULIAN TERHADAP PELESTARIAN ALAM

Marcellia Baiti Dwi Aqueilla¹, Wulan Audya Pratiwi², Ira Dwi Zahra Maulida³, Intan Murtafingah⁴, Isnaini Maulidiyah Damarwati⁵, Asma Diani Hanifatun Nisa⁶, Nur Azizah⁷, Wanda Aulia Firdaus⁸, Vivi Andria⁹, Inge Wiliandani Setya Putri, S.Pd., M.Pd.¹⁰, Arik Agung Wardoyo, S.Pd., M.Pfis¹¹

Program Studi Pendidikan Matematika, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember
Jember, Indonesia

Email : 230210101159@mail.unej.ac.id¹, 230210101143@mail.unej.ac.id², 230210101010@mail.unej.ac.id³,
230210101127@mail.unej.ac.id⁴, 230210101007@mail.unej.ac.id⁵, 230210101034@mail.unej.ac.id⁶,
230210101055@mail.unej.ac.id⁷, 230210101044@mail.unej.ac.id⁸, 230210101048@mail.unej.ac.id⁹,
ingewiliandani@unej.ac.id¹⁰, arikaquk.fkip@unej.ac.id¹¹

ABSTRAK

Remaja perempuan masih menghadapi tantangan dalam memahami dan mengelola menstruasi secara sehat dan ramah lingkungan. Untuk menjawab permasalahan tersebut, kegiatan sosialisasi "*Green Period*" diselenggarakan sebagai upaya edukatif yang menekankan pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) serta dampak lingkungan dari penggunaan pembalut sekali pakai. Kegiatan ini ditujukan kepada para remaja perempuan di tingkat sekolah dan mencakup materi mengenai biologi menstruasi, potensi bahaya limbah pembalut terhadap lingkungan, serta pengenalan pembalut kain sebagai alternatif yang berkelanjutan. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* guna mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap isu kesehatan reproduksi dan lingkungan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, serta munculnya minat terhadap penggunaan produk menstruasi yang lebih ramah lingkungan. Edukasi ini menunjukkan potensi untuk menumbuhkan kesadaran ekologis sejak usia dini dan dapat menjadi bagian dari strategi jangka panjang dalam pengelolaan limbah menstruasi secara berkelanjutan.

Kata Kunci : edukasi menstruasi, pembalut kain, kesadaran lingkungan

ABSTRACT

Adolescent girls still face challenges in understanding and managing menstruation in a healthy and environmentally friendly manner. To address these issues, the "Green Period" socialization activity was held as an educational effort that emphasizes the importance of Menstrual Hygiene Management (MHM) and the environmental impact of using disposable sanitary napkins. This activity was aimed at adolescent girls at the school level and included material on menstrual biology, the potential dangers of sanitary napkin waste to the environment, and the

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



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

introduction of cloth sanitary napkins as a sustainable alternative. Evaluation was conducted through pre-test and post-test to measure the improvement of participants' understanding of reproductive health and environmental issues. Results showed a significant increase in participants' knowledge, as well as the emergence of interest in the use of more environmentally friendly menstrual products. This education demonstrates the potential to foster ecological awareness from an early age and can be part of a long-term strategy for sustainable menstrual waste management.

Keywords: *menstrual education, cloth pads, environmental awareness.*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses biologis alami yang dirasakan oleh semua perempuan di setiap bulannya. Namun hal ini masih sering dianggap tabu di Indonesia, sehingga pengetahuan remaja tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM) cenderung masih rendah. Menurut data survei Demografi Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SDKI) 2017 (dalam Khaliza, 2024), diketahui bahwa sebagian besar remaja perempuan mengalami *menarche* di usia 12 hingga 14 tahun, namun banyak di antara mereka yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang MKM.

Kurangnya edukasi yang memadai menyebabkan praktik MKM yang tidak higienis, sehingga berisiko menimbulkan infeksi saluran reproduksi dan masalah kesehatan lainnya. Penelitian oleh Erdian (2021, dalam A. Muhammad Multazam, 2022) menunjukkan masih tingginya jumlah anak perempuan yang tidak siap secara fisik dan mental dalam menghadapi menstruasi karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dasar. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif sejak dini untuk memastikan para remaja memiliki kesiapan dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Selain masalah kesehatan, penggunaan produk menstruasi sekali pakai juga memiliki efek lingkungan yang besar. Pembalut sekali pakai terbuat dari material seperti plastik dan bahan pemutih, yang sulit untuk terurai dan dapat mencemari tanah serta air. Sebuah studi menunjukkan bahwa limbah pembalut sekali pakai menjadi salah satu kontributor signifikan dalam permasalahan sampah, sehingga mendorong penggunaan alternatif ramah lingkungan seperti pembalut kain. Oleh karena itu, penting untuk mengenalkan solusi yang tidak hanya menjaga kebersihan menstruasi, tetapi juga berkontribusi dalam pelestarian lingkungan.

Upaya untuk menggabungkan edukasi kesehatan reproduksi dengan kesadaran lingkungan telah dilakukan oleh berbagai pihak, termasuk pemerintah dan organisasi masyarakat. Misalnya, program Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang diinisiasi oleh Kementerian Agama bertujuan untuk menyebarkan informasi tentang pubertas dan MKM kepada para siswa madrasah. Di samping itu, Kementerian Kesehatan berupaya meningkatkan kebersihan menstruasi dengan menerapkan tiga Usaha Kesehatan Sekolah (Trias UKS). Pendekatan terpadu ini menunjukkan pentingnya untuk menyentuh berbagai aspek kehidupan remaja agar mereka lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan dan menjaga alam secara berkelanjutan.

Mengingat kepentingan itu, penyebaran informasi tentang menstruasi yang ramah lingkungan merupakan langkah penting untuk meningkatkan pemahaman remaja dan mengurangi efek buruk terhadap lingkungan. Upaya ini juga mendorong kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan

dan kepedulian terhadap lingkungan sejak dini. Dengan pendekatan yang menyeluruh, diharapkan remaja bisa menyadari signifikan MKM yang baik dan berkelanjutan serta berperan dalam pelestarian alam.

METODE

Sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 30 Mei 2025. Media yang digunakan yaitu PowerPoint. Pelaksanaan ini dilakukan melalui video konferensi menggunakan Zoom. Peserta yang ikut serta dalam Program "*Green Period*" yaitu remaja putri yang sedang atau telah mengalami menstruasi, khususnya siswa sekolah menengah (SMP atau SMA). Sosialisasi ini dirancang secara sistematis dengan beberapa sesi yang saling terhubung agar tujuan program dapat tercapai secara optimal, yang kemudian dijabarkan melalui rangkaian kegiatan dalam sosialisasi "*Green Period*" yang terdiri dari beberapa sesi penting.

Kegiatan sosialisasi "*Green Period*" diawali dengan penjelasan mengenai menstruasi dan pentingnya menjaga kesehatan selama masa tersebut. Peserta diberikan pemahaman dasar tentang menstruasi, yaitu proses alami ketika lapisan dinding rahim luruh setiap bulan. Dijelaskan pula tentang siklus menstruasi yang normal, yaitu berlangsung setiap 21-35 hari dengan durasi 3-7 hari, serta usia rata-rata saat menstruasi pertama kali terjadi, yakni antara 9-15 tahun. Penjelasan ini menekankan bahwa menstruasi adalah hal wajar dan merupakan tanda bahwa tubuh perempuan sudah siap untuk bereproduksi, bukan suatu penyakit. Peserta juga diperkenalkan dengan fungsi pembalut sebagai alat penyerap darah menstruasi yang membantu menjaga kebersihan dan kenyamanan selama periode tersebut. Selain itu, disampaikan pula pentingnya menjaga kebersihan areaewanitaan guna mencegah infeksi dan menjaga rasa percaya diri. Beberapa tips praktis yang diberikan meliputi pentingnya mengganti pembalut secara rutin serta cara membersihkan diri dengan tepat.

Sesi selanjutnya yaitu bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta tentang dampak limbah pembalut sekali pakai pada lingkungan. Dijelaskan bahwa penggunaan pembalut sekali pakai yang tinggi merupakan masalah besar bagi lingkungan. Informasi diberikan kepada peserta tentang bahan-bahan yang terdapat pada pembalut sekali pakai, yang sebagian besar terdiri dari plastik (sekitar 90%), superabsorben, bahan pemutih, dan aditif lainnya. Dipaparkan pula informasi tentang data jumlah banyak wanita di Indonesia yang memiliki menstruasi dan data jumlah banyak pembalut yang digunakan setiap tahunnya, yang diperkirakan mencapai miliaran. Dampak lingkungan termasuk emisi gas rumah kaca, penambah beban pada tempat pembuangan akhir (TPA), pencemaran tanah dan air akibat kandungan plastik dan bahan kimia yang sulit terurai, dan masalah kesehatan dan sanitasi yang dapat ditimbulkan. Ditunjukkan bahwa sampah pembalut tidak dapat didaur ulang dan membutuhkan ratusan tahun untuk terurai.

Peserta dikenalkan pada isu lingkungan yang ditimbulkan oleh limbah pembalut sekali pakai serta diajak untuk mempertimbangkan alternatif yang lebih ramah lingkungan. Salah satu solusi yang dibahas adalah pembalut kain, yang terbuat dari bahan lembut, dapat dicuci, dan digunakan berulang kali. Selain lebih ramah lingkungan, pembalut kain juga dinilai lebih hemat biaya dalam jangka panjang dan nyaman di kulit. Dalam sesi ini juga dijelaskan cara mencuci dan merawat pembalut kain agar tetap higienis dan tahan lama. Peralihan ke pembalut kain bukan hanya bermanfaat bagi lingkungan, tetapi juga dapat menjadi pilihan yang lebih sehat jika digunakan dan dirawat dengan tepat.

Tepat pada bagian penutup yaitu tanya jawab dan refleksi Pada bagian ini, peserta diajak untuk saling berinteraksi dan mendalami materi secara lebih mendalam. Green Periode berisi informasi yang memancing diskusi, misalnya mengenai perbedaan pendapat tentang pembalut sekali pakai perlu dicuci sebelum dibuang. Topik ini disajikan dari berbagai sudut pandang, seperti medis, budaya, dan keyakinan pribadi, yang menunjukkan bahwa pilihan individu sering

kali dipengaruhi oleh latar belakang serta nilai-nilai yang dianut. Dari sini, peserta dapat mulai memahami bahwa isu lingkungan tidak hanya berkaitan dengan fakta ilmiah, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan pribadi. Pemahaman ini menjadi pintu masuk untuk membahas peran remaja dalam menjaga lingkungan sejak dini. Peserta diajak untuk menyadari bahwa bumi adalah rumah bersama yang perlu dijaga, dan bahwa setiap individu, termasuk remaja, memiliki tanggung jawab dalam membangun karakter yang peduli lingkungan. Tindakan kecil seperti menggunakan pembalut kain, dibahas sebagai langkah konkret yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi limbah pribadi dan menjaga keberlangsungan lingkungan.

Alat ukur yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program sosialisasi yang disampaikan. Salah satu metode yang diterapkan adalah *pre-test* dan *post-test*. Sebelum sesi sosialisasi dimulai, peserta terlebih dahulu mengerjakan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mereka terkait materi yang akan disampaikan. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta kembali diberikan *post-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka.

Pelaksanaan *post-test* sebagai bagian dari kegiatan ini dilakukan melalui formulir berjudul "*Post Test Green Period*" yang diakses secara daring menggunakan Google Forms. Formulir ini berisi sejumlah pertanyaan yang mencerminkan pokok bahasan dalam materi sosialisasi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup pemahaman peserta mengenai definisi dan siklus normal menstruasi, fungsi pembalut, serta pentingnya menjaga kebersihan selama masa menstruasi, termasuk frekuensi penggantian pembalut. Penyusunan pertanyaan dalam *post-test* ini juga menyesuaikan dengan fokus kegiatan yang menekankan aspek ramah lingkungan. Oleh karena itu, peserta ditantang untuk mengenali komposisi pembalut sekali pakai, terutama terkait kandungan plastik di dalamnya, serta memahami dampak lingkungan yang ditimbulkan oleh limbah pembalut. Kegiatan ini juga memperkenalkan alternatif yang lebih berkelanjutan, seperti penggunaan pembalut kain, sebagai bentuk edukasi terhadap solusi yang lebih ramah lingkungan.

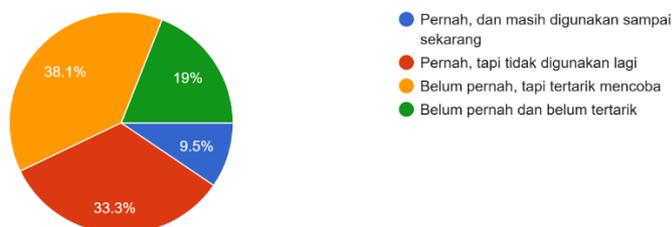
Edukasi yang diberikan selama kegiatan juga mencakup isu-isu seputar cara pembuangan pembalut yang benar. Salah satunya adalah perdebatan mengenai pentingnya mencuci pembalut sekali pakai sebelum dibuang, serta cara membungkus dan membuangnya dengan benar agar tidak mencemari lingkungan. Isu-isu ini menjadi bahan diskusi penting yang memperkuat nilai edukatif dari kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Sebagai pelengkap dari metode evaluasi, kegiatan ini juga disertai dengan pengamatan langsung terhadap antusiasme dan partisipasi peserta selama proses sosialisasi berlangsung. Pengamatan ini menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana peserta terlibat secara aktif dalam menyerap informasi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi "*Green Period*" bertujuan untuk memberikan edukasi kepada peserta terkait dampak limbah pembalut sekali pakai terhadap lingkungan serta memperkenalkan alternatif yang lebih ramah lingkungan. Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan, dilakukan pengumpulan data awal guna mengetahui tingkat pemahaman peserta. Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar responden menyatakan bahwa sampah pembalut berdampak buruk bagi lingkungan. Namun, data lain menunjukkan bahwa masih ada responden yang belum memahami cara membuang pembalut sekali pakai dengan benar, dan sebagian lainnya menganggap bahwa membersihkan pembalut sebelum dibuang bukanlah hal yang penting.

Apakah kamu pernah menggunakan alternatif selain pembalut sekali pakai, seperti pembalut kain atau menstrual cup?"

21 responses



Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa pengetahuan responden mengenai alternatif ramah lingkungan, seperti pembalut kain dan *menstrual cup*, masih terbatas. Terdapat pula variasi dalam pengalaman dan minat terhadap penggunaan alternatif tersebut. Beberapa responden menunjukkan ketertarikan pada alternatif yang dijelaskan, sementara yang lain mengaku pernah mencoba namun tidak melanjutkan, dan sebagian kecil belum pernah serta tidak tertarik untuk mencobanya. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran akan dampak lingkungan sudah mulai terbentuk, masih dibutuhkan edukasi yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan terkait pilihan produk sanitasi saat menstruasi yang berkelanjutan.

Menanggapi kondisi tersebut, sosialisasi dilaksanakan sebagai bentuk edukasi langsung kepada responden mengenai dampak limbah pembalut sekali pakai serta pengenalan alternatif produk yang lebih ramah lingkungan. Setelah sosialisasi dilakukan, terdapat peningkatan pemahaman peserta terkait kandungan plastik dalam pembalut sekali pakai dan dampaknya terhadap lingkungan. Selain itu, mulai muncul perubahan sikap berupa kesadaran untuk mengurangi sampah pribadi, khususnya limbah pembalut.

Apakah kamu ingin mencoba menggunakan alternatif pembalut ramah lingkungan, seperti pembalut kain?

31 responses

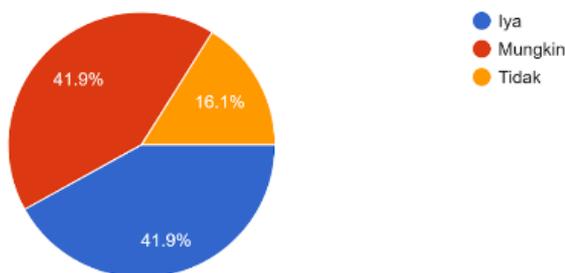


Diagram diatas menunjukkan adanya peningkatan minat responden untuk mencoba menggunakan pembalut ramah lingkungan, seperti pembalut kain. Sebagian besar responden juga menyatakan kesediaannya untuk merekomendasikan alternatif ramah lingkungan kepada orang lain, sebagaimana terlihat pada diagram berikut. Data ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga mendorong sikap positif terhadap perubahan gaya hidup yang lebih berkelanjutan.

Melalui kegiatan sosialisasi "*Green Period*" dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom, yang dipilih karena mampu menjangkau peserta dari berbagai lokasi tanpa batasan geografis. Dalam pelaksanaannya, digunakan berbagai metode penyampaian informasi seperti presentasi visual, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab yang melibatkan peserta secara

aktif. Pendekatan ini tidak hanya menciptakan suasana yang lebih hidup dan partisipatif, tetapi juga meningkatkan efektivitas penyampaian materi. Dengan penggunaan metode yang interaktif ini, informasi penting dapat diterima peserta secara lebih mudah dan menyenangkan, sehingga menumbuhkan minat mereka untuk terlibat lebih dalam.

Metode yang interaktif tersebut kemudian digunakan untuk menyampaikan berbagai materi yang relevan dan kontekstual, seperti pengenalan tentang menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, dampak lingkungan dari pemakaian pembalut sekali pakai, dan pilihan alternatif yang ramah lingkungan seperti pembalut kain. Pemanfaatan *platform Zoom* tidak hanya mendukung penyebaran informasi secara luas, tetapi juga memungkinkan penyampaian materi dilakukan dengan cara yang menarik, terstruktur, dan mudah dipahami. Penyusunan materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta menjadikan metode daring ini mampu memperkuat pemahaman mereka terhadap isu kesehatan reproduksi sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perilaku ramah lingkungan.

Peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap kesehatan reproduksi menjadi salah satu tujuan utama dari kegiatan ini. Materi yang disusun secara terarah dan disampaikan melalui metode daring interaktif terbukti membantu peserta memahami isu-isu mendasar seputar menstruasi sekaligus dampaknya terhadap lingkungan. Kesesuaian antara pendekatan metode dan konten edukasi ini juga didukung oleh temuan riset. Temuan riset oleh Lubis et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* dalam penyuluhan menstruasi untuk remaja putri dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta sikap mereka terhadap menarche (menstruasi pertama), hal ini sejalan dengan keberhasilan metode penyampaian melalui *platform Zoom*. Meskipun media yang digunakan berbeda, prinsip penyampaian informasi yang terstruktur dan berfokus pada kebutuhan peserta tetap menjadi faktor utama yang meningkatkan efektivitas program edukasi.

Kegiatan sosialisasi ini memiliki makna penting dalam mengubah sikap dan niat peserta untuk mengelola menstruasi dengan cara yang lebih ramah lingkungan. Edukasi yang diberikan dapat memotivasi peserta untuk mempertimbangkan penggunaan pembalut kain sebagai pilihan yang lebih berkelanjutan. Riset oleh Wulandari et al. (2021) telah menunjukkan bahwa edukasi mengenai menstruasi melalui *WhatsApp* dapat meningkatkan *self-care* dismenore pada remaja putri, menandai adanya perubahan positif dalam perilaku pengelolaan menstruasi.

Pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis teknologi juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap peserta. Penelitian oleh Putri et al. (2024) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan melalui media video animasi dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan pribadi saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan dapat memberikan efek positif terhadap perubahan perilaku peserta.

Penggunaan media digital seperti melalui *platform Zoom* menjadi bagian penting dalam strategi penyampaian edukasi kesehatan masa kini. Metode edukasi sosialisasi yang dilakukan secara daring melalui *platform Zoom* dalam kegiatan ini sejalan dengan temuan riset sebelumnya yang menunjukkan efektivitas media digital dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap peserta. Penelitian oleh Puspitaningrum dan Afifah (2023) telah membuktikan bahwa edukasi secara daring sudah efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap peserta dalam mengurangi gangguan dismenorea. Metode daring yang diterapkan ini memperkuat efektivitas edukasi kesehatan berbasis digital secara keseluruhan. Selain itu, penelitian oleh Wahyuni et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan pribadi saat menstruasi. Hal ini mendukung pendekatan yang diterapkan dalam sosialisasi "*Green Period*" yang memanfaatkan media digital untuk menyampaikan informasi dengan cara yang efektif.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi “*Green Period*” terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap manajemen kebersihan menstruasi yang sehat sekaligus ramah lingkungan. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai dampak negatif pembalut sekali pakai terhadap lingkungan dan alternatif penggunaan pembalut kain menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan interaktif mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih berkelanjutan. Melalui pendekatan digital seperti powerpoint yang menarik, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif dan refleksi kritis terhadap peran individu dalam menjaga lingkungan sejak usia dini. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan informasi tetapi juga membentuk kesadaran ekologis yang dapat berdampak jangka panjang dalam pengurangan limbah menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, N. W., Lubis, A. S., & Hutagalung, N. R. (2023). *Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi dalam Menghadapi Menarche*. *Jurnal sebatik*, 27(1).
- Wulandari, S., Yanti, N. L. S., & Yuliana, L. (2021). *Edukasi Menstruasi Melalui WhatsApp terhadap Self-care Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kaur*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 8(2).
- Putri, Y. A., Pratiwi, R. I., & Damayanti, T. (2024). *Pengaruh Media Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMPN 1 Palembang*. *Jurnal Kesehatan Sriwijaya*, 13(1).
- Puspitaningrum, D. N., & Afifah, N. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Online terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi dalam Mengurangi Gangguan Dismenore di SMAN 1 Semarang*. *Nutrizione*, 10(1).
- Wahyuni, E., Sarim D. P., & Lestari, Y. (2023). *Pengaruh Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene Menstruasi di SMPN 3 Kota Bengkulu*. *Jurnal Besurek*, 6(2).
- Khaliza, C., Pramana, C., & Hadi, S. P. I. (2024). *Edukasi tentang menstruasi pada remaja dan cara perawatannya di Desa Meunasah Bungo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3).
- Multazam, A. M., Muchlis, N., & Burhanuddin. (2022). *Persiapan menghadapi dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri bagi guru sekolah dasar*. *Community Development Journal*, 3(3), 2053-2060.
- Assa, I., Bouway, D. Y., Innah, H., Asmuruf, F., Bowaire, A., Yufua, A., Hukubun, M., Sawias, O., Ratnasariani, W., & Daniel, D. (2024). *Menstrual hygiene management in the remote rural highlands of eastern Indonesia*. *Journal of Water, Sanitation & Hygiene for Development*, 14(3), 199.
- Rezeki, S., Siregar, E. P., Ginting, A. B., Siregar, A. E., & Purnamasari, E. (2024). *Edukasi personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa tahun 2024*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 3(4), 121-128.