

## EDUKASI *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI DI PANTI ASUHAN PUTRI AISIYAH PUCANG GADING

Nurina Dyah Larasaty<sup>1</sup>, Shalihah Afifah<sup>2</sup>, Mega Rahmawati<sup>3</sup>, Aulia Rahmawati Adilla<sup>4</sup>, Idfi Widya Kusuma<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Email: [nurina@unimus.ac.id](mailto:nurina@unimus.ac.id)

### Abstract

*The personal hygiene practices of female students during menstruation at the Aisyiyah Pucang Gading Orphanage remain inadequate. Therefore, a community service program focusing on personal hygiene education during menstruation is essential to improve their health. The method employed involved participatory lectures supported by animated video presentations, games, and quizzes. The materials provided covered puberty education, an explanation of menstruation, including practices for maintaining hygiene during menstruation, and proper methods for disposing of sanitary pads. The results of the educational session revealed high enthusiasm and an increase in the students' understanding. Monthly monitoring and evaluation will be conducted to track progress and outcomes. Thus, the implementation of this educational program has successfully achieved its objectives, and further research is recommended to develop methods, outcomes, and knowledge related to this topic.*

**Keywords:** *Personal hygiene; Menstruation; Orphanage*

### Abstrak

*Personal hygiene saat menstruasi santriwati di Panti Asuhan Aisyiyah Pucang Gading masih tergolong kurang, maka dari itu pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa edukasi *personal hygiene* saat menstruasi perlu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan santriwati. Metode yang digunakan adalah ceramah partisipatif dengan didukung penayangan video animasi, serta pemberian *games* dan kuis. Materi yang diberikan berupa pengetahuan seputar pubertas, penjelasan tentang menstruasi termasuk hal yang perlu dilakukan dalam menjaga kebersihan saat menstruasi, serta informasi cara membuang pembalut yang benar. Hasil dari edukasi *personal hygiene* saat menstruasi kepada santriwati menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan pemahaman santriwati. Monitoring dan evaluasi akan dilakukan setiap bulan untuk memantau perkembangan dari hasil yang dicapai. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi telah memenuhi target pencapaian dan diharapkan adanya penelitian selanjutnya untuk mengembangkan metode, capaian, dan pengetahuan mengenai topik terkait.*

**Kata kunci:** *Personal hygiene; Menstruasi; Panti Asuhan*

## PENDAHULUAN

Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Terdapat banyak permasalahan yang dihadapi remaja putri saat mengalami menstruasi, salah satunya adalah perilaku dalam menjaga kebersihan dan kesehatan organ intim wanita saat menstruasi, atau yang lebih sering dikenal dengan *personal hygiene* saat menstruasi (Pemiliana et al., 2019). Kesadaran maupun pengetahuan remaja akan *personal hygiene* saat menstruasi masih relatif kurang. Hal ini ditunjukkan dari penelitian sebelumnya sebesar 88,9% pemahaman siswi kurang tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Selain itu, data menunjukkan sebesar

74,4% siswi masih kurang dalam praktik mengganti pembalut yang minimal harus dilakukan sekurangnya 4 hingga 5 kali dalam sehari.

Masalah-masalah *personal hygiene* yang dihadapi remaja putri saat menstruasi seperti tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah buang air kecil maupun besar, tidak mencuci tangan sebelum membuka dan memasang pembalut, tidak sering dalam mengganti pembalut dan tidak bersih dalam membilas vagina(Purnama, 2021). Adapun ancaman yang dihadapi remaja putri jika tidak menjaga kebersihan saat menstruasi seperti iritasi ataupun gatal-gatal pada area kewanitaan atau disebut dengan *pruritus vulvae* hingga ancaman terkena kanker serviks. Gatal-gatal biasanya terjadi di daerah alat kelamin dan terjadi saat malam hari(Sofiana et al., 2022). Bahaya tersebut juga menjadi ancaman bagi remaja putri yang berada di Panti Asuhan dimana tidak ada peran orangtua yang memberi dukungan informasi perihal *personal hygiene* saat menstruasi. Salah satunya remaja putri yang berada di LKSA Aisyiyah atau Panti Asuhan Asiyah Pucang Gading.

LKSA Aisyiyah Pucang Gading merupakan salah satu panti asuhan putri milik Muhammadiyah yang berdiri dari tahun 2017. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim PKM (Program Kemitraan Masyarakat) melalui wawancara dengan ibu pengasuh panti asuhan tersebut, didapatkan informasi jika belum pernah mendapatkan edukasi ataupun penyuluhan terkait *personal hygiene* saat menstruasi bagi remaja putri yang ada di Panti Asuhan Asiyah Pucang Gading. Hasil wawancara yang didapatkan dengan beberapa santriwati diketahui jika santriwati belum pernah tahu dengan istilah *personal hygiene* saat menstruasi. Para santriwati tersebut mengganti pembalut hanya sebanyak 1sampai 2 kali dalam sehari. Selain itu, santriwati juga mengaku sering mengalam gatal-gatal di daerah organ kewanitaan.

Promosi kesehatan kepada santriwati mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sangat penting. Dimana dalam promosi kesehatan ini merupakan upaya menyebarkan informasi untuk memberdayakan masyarakat dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal(Aras et al., 2019). Dalam pelaksanaan promosi kesehatan tersebut berjalan efektif dan optimal dapat ditunjang dengan penggunaan media, salah satunya menggunakan video animasi. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa penggunaan media video animasi terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa dan memiliki keunggulan lebih mudah dipahami karena dapat mengatasi kebosanan(Angelina & Jatisidi, 2021; Narsih et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang dihadapi mitra, maka tim PKM berencana untuk memberikan edukasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi bagi remaja putri di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading. .

## METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan metode berupa ceramah partisipatif. Selanjutnya, pada program inti juga dilakukan penayangan video animasi dan pelaksanaan permainan (game) untuk menunjang keberhasilan kegiatan pengabdian. Sasaran dalam penelitian adalah santriwati di Panti Asuhan Asiyah Pucang Gading. Adapun untuk mengetahui permasalahan yang ada dilakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara bersama pengurus panti asuhan dan santriwati. Selain itu, dilakukan dokumentasi untuk menunjang data-data yang diperlukan untuk pelaksanaan pengabdian. Berikut merupakan jabaran tahapan yang dilakukan:

### 1. Persiapan

Pada tahapan persiapan dilakukan sosialisasi dengan pengurus serta warga Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading dengan metode Focus Group Discussion (FGD) yang bertujuan agar terjadi persamaan persepsi antara tim pengabdian dengan warga panti terkait program yang akan dilaksanakan.

### 2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan berisikan 5 kegiatan inti yang dilakukan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading. Adapun tahapan pelaksanaan terdiri dari edukasi seputar pubertas kepada santriwati, penyuluhan tentang urgensi dan informasi seputar *personal hygiene* saat menstruasi, edukasi tentang ancaman jika tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi, pemutaran video animasi *personal hygiene* saat menstruasi, serta praktik cara menggunakan pembalut dengan baik dan benar.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring dan evaluasi dilakukan setiap bulan dengan melihat indikator keberhasilan berupa :

- a. Santriwati paham dengan materi seputar pubertas
- b. Santriwati paham tentang *personal hygiene* saat menstruasi

- c. Santriwati sadar akan pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi
- d. Santriwati paham akan bahaya jika tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi
- e. Santriwati tertarik dengan media yang digunakan, yaitu video animasi dalam mempelajari *personal hygiene* saat menstruasi

Adapun keberlanjutan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian, yaitu pembentukan peer educator yang sudah terlatih dalam mengimplementasikan *personal hygiene* saat menstruasi, sehingga diharapkan dapat mengedukasi rekan lainnya dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian edukasi *personal hygiene* saat menstruasi di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading dilakukan pada tanggal 14 November 2024 dan merupakan tindak lanjut dari hasil Focus Group Discussion (FGD) yang menunjukkan bahwa pengetahuan santriwati di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading tentang *personal hygiene* saat menstruasi masih relatif kurang. Mayoritas santriwati hanya mengganti pembalut sebanyak 2 kali dalam sehari dan mengaku sering mengalami gatal-gatal di daerah vagina baik saat menstruasi atau sesudah menstruasi. Gatal-gatal yang dialami oleh santriwati tersebut dapat terjadi karena kecenderungan santriwati yang belum mengetahui *personal hygiene* dan kurangnya kesadaran akan pentingnya menerapkan *personal hygiene* yang tepat. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan tindakan *personal hygiene* dimana kesalahan dalam pemahaman dapat membuat ketidaktepatan dalam kemampuan untuk mempraktekkan (Harahap et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, pengadaan edukasi seputar *personal hygiene* dinilai sangat penting, terutama pada lembaga seperti panti asuhan yang memiliki keterbatasan terhadap akses pengetahuan kesehatan dan perolehan informasi sedangkan kejadian permasalahan kesehatan di panti asuhan dapat terbilang cukup sering.

Kegiatan Edukasi *Personal hygiene* saat Menstruasi di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading ini merupakan kegiatan kolaborasi antara dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan mahasiswa. Penyampaian materi diberikan oleh Ibu Nurina Dyah Larasaty, SKM, M.Kes yang merupakan Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat FKM Unimus

yang berkecimpung di bidang pemberdayaan masyarakat remaja khususnya perihal kesehatan reproduksi. Pada materi yang pertama disampaikan dimulai dengan pengetahuan seputar pubertas. Pubertas merupakan masa perkembangan kehidupan dimana terjadi pematangan gametogenesis serta perkembangan karakteristik seksual sekunder dan fungsi reproduksi yang dapat menimbulkan perasaan ragu, tidak mampu, tidak aman, dan dalam banyak kasus dapat memicu perilaku yang kurang baik pada orang yang sedang mengalami masa pubertas (Calcaterra et al., 2022; Rosita et al., 2023). Selama periode pubertas, remaja mengalami ketidakstabilan emosi sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dalam memperoleh informasi serta kemampuan mempraktekkan informasi yang diperoleh. Dengan demikian, edukasi dan bimbingan tentang *personal hygiene* yang dilakukan oleh ahli dapat mempermudah remaja di Panti Asuhan Aisyiyah dalam memperoleh serta memproses informasi yang didapatkan.



Gambar 1 Edukasi *personal hygiene* saat menstruasi

Setelah itu, para santriwati diberi penjelasan tentang *personal hygiene* dan menstruasi termasuk apa saja yang harus dilakukan dalam menjaga kebersihan (*personal hygiene*) saat menstruasi. *Personal hygiene* merupakan perilaku positif manusia untuk memelihara kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan baik fisik maupun psikis agar terhindar dari infeksi penyakit (Dutta, 2024; Hadi et al., 2022). Penerapan *personal hygiene* yang tepat dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan seperti pada Teori H.L. Blum dimana perilaku menjadi aspek terbesar kedua dalam mempengaruhi derajat kesehatan seseorang. Menstruasi merupakan kondisi pendarahan periodik rahim yang

terjadi mulai 14 hari setelah ovulasi secara berkala dan memiliki siklus normal antara 21 sampai 35 hari(Aisyah et al., 2023; Ilham et al., 2023).

Tindakan perawatan yang salah dapat meningkatkan kemungkinan berbagai masalah kesehatan reproduksi, seperti infeksi organ reproduksi, kanker serviks, dan keputihan(Alfi et al., 2022). Hal tersebut membuat penerapan *personal hygiene* saat menstruasi sangatlah penting. Materi yang disampaikan juga memuat bahwa selama menstruasi perlu diterapkan *personal hygiene* seperti durasi mengganti pembalut adalah setiap 4 hingga 6 jam sekali, cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, mandi dua kali sehari, serta membersihkan area kewanitaan dengan tepat dimana dilakukan dari arah depan ke belakang dengan air mengalir. Pada edukasi tersebut santriwati juga diberikan informasi bagaimana cara mengenakan pembalut dan membuang pembalut yang sudah dipakai dengan baik dan benar. Selain itu, *personal hygiene* saat menstruasi dapat diterapkan dalam beberapa aspek, seperti kebersihan pakaian dimana saat menstruasi dianjurkan mengganti celana dalam sebanyak 2 kali sehari dan menggunakan celana dengan bahan ringan serta tipis. Aspek dalam kebersihan organ genital juga perlu diperhatikan dengan tidak menggunakan sabun pembersih dalam membersihkan genital, memendekkan rambut genital saat menstruasi, dan memastikan vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk setelah dibersihkan. Pada hal megganti pembalut tidak hanya dilakukan setiap 4 sampai 6 jam sekali, tetapi juga dapat dilakukan setiap setelah Buang Air Besar (BAB) atau Buang Air Kecil (BAK) dan setelah mandi(Purnama, 2021).

Kemudian, santriwati diberikan pendukung penyuluhan dalam bentuk video animasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Informasi lengkap yang dimuat dalam bentuk video animasi ditayangkan dengan durasi yang efektif dan efisien. Hal tersebut berlandaskan penelitian sebelumnya edukasi dengan menggunakan media video animasi yang memiliki durasi cenderung lama dan lambat dapat menghambat peningkatan pengetahuan responden(Rahayu & Kurniasari, 2021). Pada penelitian lain yang dilakukan dengan memberikan edukasi gizi menggunakan video animasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden(Az-zahra & Kurniasari, 2022), sehingga penggunaan media video animasi sebagai bahan penunjang keberhasilan edukasi *personal hygiene* saat menstruasi di Panti Asuhan Aisyiyah Pucang Gading sangat tepat.

Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Para anak panti asuhan antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Pelatihan ini ditutup dengan *games* dan kuis serta pembagian doorprize bagi peserta yang dapat menjawab dengan benar, kegiatan tersebut dipimpin oleh mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat yaitu Aulia Rahmawati A. Berdasarkan kegiatan yang terlaksana, adapun luaran seperti meningkatnya pemahaman santriwati dengan materi pubertas, *personal hygiene* saat menstruasi, dan sadar akan pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi telah terlaksana dengan baik. Setiap santriwati yang hadir dapat memahami materi yang diberikan dengan mudah dan cepat. Selain itu, pada kuis juga terdapat santriwati yang bertukar pikiran dengan temannya sehingga hal ini dinilai bahwa santriwati juga dapat menyebarkan informasi kepada lingkungan sekitar. Peningkatan pengetahuan santriwati selaras dengan penelitian terdahulu mengenai adanya peningkatan pengetahuan yang didasari karena pernah memperoleh penyuluhan kesehatan reproduksi(Gultom et al., 2021).



Gambar 2 Pelaksanaan *games* dan kuis

Kendala yang dihadapi terjadi pada tahap persiapan pelaksanaan pengabdian dimana terdapat kesulitan dalam penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan dikarenakan kegiatan anak panti asuhan yang cukup padat dan kendala pada keberagaman umur remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Pucang Gading sehingga perlu penyesuaian bahasa dan materi dengan tingkat pemahaman anak agar mudah dipahami.

Pada tahapan monitoring dan evaluasi akan dilaksanakan setiap bulan untuk memantau keberhasilan program dan peningkatan program agar dapat dilaksanakan lebih

baik dan efisien. Harapan dari pelaksanaan kegiatan edukasi adalah seluruh anak Panti Asuhan Putri Aisyiyah Pucang Gading dapat mempraktekkan secara langsung bagaimana menjaga personal hygiene saat menstruasi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diharapkan seluruh santriwati juga dapat memberikan informasi tersebut kepada rekan-rekan lain sesama remaja putri tentang bagaimana cara menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dengan baik.

## PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan edukasi terkait *personal hygiene* dengan sasaran santriwati di Panti Asuhan Aisyiyah Pucang Gading terlaksana dengan baik. Adapun metode yang digunakan berupa ceramah partisipatif dengan didukung penayangan video animasi dan pelaksanaan permainan. Berdasarkan permainan berupa kuis yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa santriwati dapat memahami materi dengan baik. Kemudian, monitoring dan evaluasi dilaksanakan setiap bulan untuk menjaga dan meningkatkan keberhasilan dari edukasi yang diberikan. Penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk mengembangkan edukasi dan mendukung peningkatan pengetahuan mengenai topik terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Irianto, I. D., Muhsinin, S. Z., & Zulfa, E. (2023). Perilaku Remaja Putri dalam Mempertahankan Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3738–3743. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5810>
- Alfi, N. R., Oswati, H., & Misrawati. (2022). Gambaran Perilaku *Personal hygiene* pada Remaja saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 61–72. <https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/824/546>
- Angelina, M., & Jatisidi, A. (2021). Perancangan Motion Graphics sebagai Media Kampanye Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *PANTAREI*, 5(3), 1–8. <https://jom.fikom.budiluhur.ac.id/index.php/Pantarei/article/view/795/650>
- Aras, D. U., Asbi, N. M., & Ibrahim, J. (2019). Gambaran Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja Penyandang Disabilitas; STudi Kualitatif pada Remaja Tunanetra di Yayasan Pembinaan Tunanetra Indonesia (YAPTI) Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 7(1), 16–21. <https://www.scribd.com/document/461186351/117-Article-Text-286-1-10-20190917>
- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review.

- MPPKI: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(6), 618–627.  
<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2293/2127>
- Calcaterra, V., Rossi, V., Massini, G., Regalbuto, C., Hruby, C., Panelli, S., Bandi, C., & Zuccotti, G. (2022). Precocious Puberty and Microbiota : The Role of the Sex Hormone – Gut microbiome axis. *Frontiers in Endocrinology*, 13(10), 1–11.  
<https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1000919>
- Dutta, S. (2024). Knowledge & Practice about *Personal hygiene* among Primary School Students in Rural Chattogram, Bangladesh. *Dinkum Journal of Medical Innovations*, 3(2), 71–88. <https://doi.org/10.71017/djmi.3.2.d-0242>
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Personal hygiene* saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–14.  
<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2293/2127>
- Hadi, I., Rosyanti, L., Taamu, T., & Yanthi, D. (2022). Pemberian Edukasi dan Praktik *Personal hygiene* dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Anak Pondok Pesantren Di Konda , Konawe Selatan. *MeliCA : Jurnal Inovasi, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 38–46. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/article/view/560/478>
- Harahap, Y. W., Suryati, & Masnawati. (2021). Perilaku *Personal hygiene* Remaja Putri saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6(1), 134–140. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/435/330>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1385/1121>
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2020). Pendidikan Kesehatan *Personal hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group. *CARRADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 123–130.  
<https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/487>
- Pemiliana, P. D., Agustina, W., & Verayanti, D. (2019). Perilaku Remaja Putri dengan *Personal hygiene* saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018. *GASTER*, 17(1), 62–76. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/341/209>
- Purnama, N. L. A. (2021). Pengetahuan dan Tindakan *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66.  
<https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/264/329>
- Rahayu, F. S., & Kurniasari, R. (2021). Efektivitas Media Poster dan Media Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 53–58. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.422>
- Rosita, Ikawati, N., & Saleh, S. (2023). Penyuluhan tentang Pubertas dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(1), 213–220.  
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/11982/pdf>
- Sofiana, R., Larasaty, N. D., & Rokhani. (2022). Presdisposing dan Enabling Factors Perilaku

*Personal hygiene* Remaja Putri Tunanetra di SLBN Semarang Saat Menstruasi. *National Multidisciplinary Science*, 1(4), 608–616.  
<https://proceeding.unmuhjember.ac.id/index.php/nms/article/view/114/108>