



Manajemen Kesehatan Menstruasi pada Remaja Sekolah Minggu GMT Nazaret Oesapa Timur, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

Menstrual Health Management in Adolescents at GMT Nazaret Oesapa Timur Sunday School, Kupang City, East Nusa Tenggara

Windy Anisa Veryany Fanggi^{1*}, Filipin Luciami A. Haning², Oktaviana T. M. B. Adam³

¹⁻³ Program Studi DIII Kebidanan, Stikes Maranatha Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Email: winyanisafanggi181998@gmail.com^{1*}, filpinhaning19@gmail.com², oniadam14@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: winyanisafanggi181998@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 25 April 2026;

Revisi: 15 Mei 2026;

Diterima: 30 Mei 2026;

Terbit: 24 Juni 2026

Keywords: *Adolescents; Community Service; Health Education; Menstrual Health Management; Reproductive Health.*

Abstract: *Reproductive health is an important aspect of adolescent development, including understanding menstrual health management. Limited access to information and reproductive health education often results in inadequate knowledge regarding menstrual hygiene, which may lead to various health problems. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge of Menstrual Health Management (MHM) among Sunday School adolescents at GMT Nazaret Oesapa Timur, Kupang City, East Nusa Tenggara. The methods included an initial survey, health education through lectures and discussions, distribution of educational leaflets, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The activity was conducted on January 18, 2026, involving 30 Sunday School adolescents. The pre-test results showed that 80% of participants had poor knowledge regarding menstrual health management. Following the educational intervention, the post-test results demonstrated a significant improvement, with 93.3% of participants achieving a good level of knowledge and no participants remaining in the poor knowledge category. These findings indicate that reproductive health education through counseling is effective in improving adolescents' understanding of menstrual health management. Support from Sunday School teachers also contributed to the successful implementation of the program. Continuous educational activities are recommended to further enhance adolescents' awareness and healthy behaviors related to reproductive health.*

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja, termasuk pemahaman mengenai manajemen kesehatan menstruasi. Kurangnya akses informasi dan edukasi kesehatan reproduksi menyebabkan remaja memiliki pengetahuan yang rendah terkait kebersihan menstruasi, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) pada Remaja Sekolah Minggu GMT Nazaret Oesapa Timur, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Metode yang digunakan meliputi survei awal, penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi, pembagian media edukasi berupa leaflet, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2026 dengan melibatkan 30 remaja Sekolah Minggu. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 80% peserta memiliki pengetahuan kurang mengenai manajemen kesehatan menstruasi. Setelah diberikan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan 93,3% peserta memiliki tingkat pengetahuan baik dan tidak ada lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi melalui penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai manajemen kesehatan menstruasi. Dukungan dari guru Sekolah Minggu turut berperan dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Diharapkan kegiatan edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada remaja.

Kata kunci: Kesehatan Reproduksi; Manajemen Kesehatan Menstruasi; Pengabdian Masyarakat; Penyuluhan Kesehatan; Remaja.

1. PENDAHULUAN

Sehat Reproduksi dan seksual merupakan hak seorang individu, keluarga, dan masyarakat tanpa memandang status, rasa, usia, gender, agama, orientasi seksual, ekonomi dan sosial. Permasalah dalam kesehatan reproduksi dan seksual bukan topik bahasan tunggal, tetapi merupakan topik dengan multidisiplin subjek bahasan, yaitu subjek psikologis, sosial, biologis, dan subjek bahasan lainnya (Darmayanti Waluyo, 2022). Pendekatan yang diterapkan dalam menguraikan ruang lingkup kesehatan reproduksi adalah pendekatan siklus hidup, yang berarti memperhatikan kehususan kebutuhan penanganan sistem reproduksi pada setiap fase kehidupan, serta kesinambungan antar-fase kehidupan tersebut. Dengan demikian, masalah kesehatan reproduksi pada setiap fase kehidupan dapat diperkirakan, yang bila tidak ditangani dengan baik dapat berakibat buruk pada masa kehidupan selanjutnya (Rohan, dkk, 2017; Rifki, 2026).

Fisiologi menstruasi terbagi menjadi stadium menstruasi, stadium proliferasi, stadium sekresi, dan stadium premenstruasi. Pada stadium prementruasi terjadi vasokonstriksi, yang menyebabkan pembuluh darah itu berleleksi dan akhirnya pecah. Hal tersebut menyebabkan pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Jika ISR tidak ditangani dengan tepat dampak yang akan timbul antara lain radang panggul, infertilitas, kehamilan diluar kandungan, keguguran, melahirkan muda (prematum), lahir mati, kelainan bawaan (kongiental), dan kematian.

Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) adalah suatu tata cara dalam menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi perempuan pada saat periode menstruasi. Yang dimana perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih dan mengganti pembalut sesering mungkin selama berlangsung nya menstruasi agar dapat terhindar dari Kanker Serviks, Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Manajemen menstruasi hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku manajemen menstruasi hygiene yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia. Seseorang yang tidak menjaga hygiene yang menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi (Sartika & Dewi, 2026;).

Kebutuhan kebersihan menstruasi tidak hanya spesifik dan mendesak wanita dan anak perempuan di usia reproduksi tetapi juga membutuhkan akses ke pengelolaan periode menstruasi yang sama, hak kesehatan reproduksi dasar. Dalam keadaan darurat, biasa gaya hidup individu yang terpengaruh berubah dan mereka berubah dihadapkan dengan stres tambahan yang dapat memperburuk keadaan mereka kesejahteraan fisik dan psikologis.

Salah satu dari fase kehidupan itu adalah tahap remaja. Menurut UU No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak sematamata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan fungsi, dan proses reproduksi. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah, (Kemenkes RI, 2014).

Dilihat dari sisi kesehatan reproduksi, remaja merupakan kelompok yang memiliki kerentanan paling tinggi terhadap akibat buruk dari infeksi menular seksual, seperti HIV/AIDS, dan kehamilan yang tidak diinginkan (Fadila & Nugroho, 2018; Nuraldila & Yuhandini, 2017). Selain itu, masa remaja memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah perilaku seksual. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja cenderung terlibat dalam aktivitas seksual pranikah yang berisiko, bahkan sebelum mencapai usia 15 tahun (Ardiyanti & Muti'ah, 2013; Aritonang, 2015; Sebayang et al., 2018). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa remaja memiliki risiko tinggi terhadap tindakan aborsi, dimana 30% (700 ribu) kasus aborsi yang terjadi di Indonesia ditemukan pada kelompok remaja (Hidayangsih, 2014). Remaja juga memiliki praktik yang buruk dalam menjaga kebersihan menstruasi (Hastuti & Pramana, 2019).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurangnya akses informasi dan rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi berpengaruh erat terhadap masalah perilaku dan kesehatan reproduksi yang dialami remaja (Aritonang, 2015; Djama, 2017; Ulfah, 2019). Remaja yang memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang kurang, cenderung akan memiliki perilaku seksual berisiko yang rendah dan perilaku kebersihan menstruasi yang kurang baik (Angka, Marlina, Datuan, & Tunde, 2019; Ardiyanti & Muti'ah, 2013; Khairani & Andani, 2019). Oleh karenanya, pemahaman yang baik akan kesehatan reproduksi menjadi kunci penting untuk melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko dan berbagai risiko negatifnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan hidup remaja.

Salah satu upaya yang tepat untuk mengatasi permasalahan ketidaktahuan remaja tentang seputar menstruasi dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (Sahin, 2015; Charisma et al., 2026).

Hasil survey awal serta diskusi dengan guru Sekolah Minggu, menemukan bahwa pada tingkat remaja Sekolah Minggu belum pernah mendapatkan edukasi ataupun promosi kesehatan, termasuk media KIE, sehingga remaja tersebut memiliki pengetahuan yang rendah akses informasi yang terbatas mengenai kesehatan reproduksi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mendorong kemauan remaja pada Sekolah Minggu untuk memelihara kesehatan reproduksi dan menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik dan benar selama menstruasi (Sari, 2026; Wulandari et al., 2025).

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di GMT NAZARET Oesapa Timur, Kota Kupang, NTT. Kegiatan ini dilakukan oleh Dosen Prodi DIII Kebidanan, Stikes Maranatha Kupang. Remaja Sekolah Minggu merupakan sasaran utama kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam tiga tahap, antara lain: 1) Survey untuk menentukan prioritas masalah dan intervensi yang akan dilaksanakan. Melakukan koordinasi dengan pihak ketua remaja Sekolah Minggu. Kegiatan selanjutnya adalah perencanaan tim, persiapan materi penyuluhan, desain media promosi kesehatan (leaflet) dan pengadaan pembalut. Tim pengabmas juga melakukan koordinasi terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. 2) Penyuluhan dan diskusi, pada tahap penyuluhan kegiatan dilakukan dengan pemberian informasi mengenai Manajemen Kesehatan Menstruasi, penyerahan media promosi kesehatan (leaflet), serta diskusi terkait materi yang telah diberikan. 3) Evaluasi yang dilakukan mencakup pemberian *pre-test* dan *post-test* mengenai Manajemen Kesehatan Menstruasi. Selain itu, evaluasi kegiatan dilakukan melalui diskusi antara tim Pengabmas dengan guru Sekolah Minggu mengenai pelaksanaan kegiatan dan tindak lanjut yang diharapkan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di GMT NAZARET Oesapa Timur, Kota Kupang, NTT pada tanggal 18 Januari 2026. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 30 remaja Sekolah Minggu. Kegiatan pengabdian diawali dengan penerimaan oleh guru Sekolah Minggu, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan utama yaitu pemberian penyuluhan. Sebelum memulai penyuluhan, seluruh peserta mengikuti *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai kebersihan menstruasi. Hasil *pre-test*, mayoritas peserta (80%) tidak mengetahui tentang menstruasi, bagaimana menerapkan kebersihan diri yang benar, terkhususnya cara mengelola menstruasi secara benar dan sehat. Berdasarkan Teori L. Green, pengetahuan menjadi salah satu komponen faktor predisposisi yang menentukan perilaku. Pengetahuan yang baik cenderung akan menghasilkan tindakan yang baik pula (Pakpahan et al., 2021).

Tahap berikutnya adalah pemberian penyuluhan dan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi. Para peserta mengikuti penyuluhan hingga akhir dan aktif dalam diskusi mengenai kebersihan menstruasi. Hasil diskusi sebagian besar peserta belum mengalami menstruasi pertama. Meskipun demikian, para peserta tetap bersemangat dan antusias memperhatikan serta terlibat dalam diskusi mengenai manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Informasi dan materi penyuluhan diharapkan dapat membekali dan mempersiapkan para peserta untuk menghadapi menstruasi pertamanya dan menerapkan kebersihan diri selama menstruasi. Sebagaimana yang tertera dalam laporan akhir Unicef mengenai MKM di Indonesia, pemberian informasi dan edukasi kepada para remaja yang belum mengalami menstruasi mengenai kesehatan reproduksi dan MKM sangat diperlukan untuk dapat membekali remaja tersebut dengan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi menstruasi pertamanya (Unicef, 2015).



Gambar 1. Peserta Remaja sedang mendengar penyuluhan dan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi



Gambar 2. Peserta aktif mendengar dan diskusi mengenai kebersihan menstruasi



Gambar 3. Para peserta sedang berdiskusi

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berjalan lancar dan peserta berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pada Gambar 1, 2 dan 3 para peserta remaja aktif dalam mendengar penyuluhan dan aktif berdiskusi tentang manajemen kebersihan menstruasi. Kegiatan penyuluhan kemudian diakhiri dengan pemberian *post-test* untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan manajemen kesehatan menstruasi.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Sekolah Minggu Mengenai Manajemen Kesehatan Menstruasi

Pengetahuan	<i>Pr e-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	3	10	28	93,3
Cukup	3	10	2	6,7
Kurang	24	80	0	0
Total	30	100	30	100

Hasil *post-test* menunjukkan mayoritas peserta (93,3%) telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Pengetahuan remaja putri yang dinilai baik akan mempengaruhi sikap hingga bentuk perilaku untuk berusaha menjaga kebersihan genitalia. Perilaku memiliki pengertian, yaitu sebuah respons untuk melakukan

suatu tindakan tertentu, (Pythagoras, 2018).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pernyataan ini dapat diartikan bahwa baik buruknya atau tinggi rendahnya pengetahuan seseorang tergantung dari sumber informasi yang tersedia baik dalam bentuk penyuluhan kesehatan maupun media yang mendukung dalam penyebaran informasi tersebut termasuk juga pengalaman diri sendiri dan orang lain.

Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh remaja. Remaja yang memiliki informasi dan pengetahuan yang benar maka remaja dapat mengambil manfaat. (Satriyandari, Fitriahadi, & Mufreni, 2020). Informasi seputar kebersihan saat menstruasi menjadi suatu hal yang penting yang disebut manajemen kebersihan menstruasi (MKM). MKM adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. (Helwiah & dkk, 2020). Kegiatan pengabdian diakhiri dengan foto bersama dan penyerahan *goodie bag* kepada para remaja dan guru Sekolah Minggu. Pihak sekolah minggu berharap kegiatan edukasi dapat dilaksanakan berkelanjutan untuk semakin mendorong kesadaran dan kemampuan remaja putri menerapkan kebersihan menstruasi yang baik dan benar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai manajemen kesehatan menstruasi. Pemberian penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dapat membekali remaja untuk menghadapi menstruasi pertamanya dengan tepat. Keterlibatan dan dukungan guru Sekolah Minggu juga menjadi faktor pendukung dalam tercapainya tujuan dari pengabdian yang dilakukan. Dukungan keluarga juga merupakan sikap dan tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, yang dapat berupa dukungan informasional, emosional, dan penilaian. Dukungan keluarga berperan penting dalam membentuk perilaku manajemen kebersihan menstruasi remaja putri. Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan informasional dapat membantu remaja putri merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mengelola kebersihan menstruasi mereka. Misalnya, ketika orang tua atau anggota keluarga lainnya memberikan informasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi, hal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap praktik kebersihan yang baik. Selain itu, dukungan keluarga juga menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana remaja merasa aman untuk berdiskusi tentang masalah menstruasi, sehingga mereka lebih cenderung untuk menerapkan perilaku manajemen kebersihan yang sehat. Dengan demikian, dukungan keluarga tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik

remaja putri, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mereka selama masa menstruasi. Kurangnya informasi tentang menstruasi menyebabkan kesalahpahaman dan diskriminasi yang merusak, dan dapat menyebabkan anak perempuan kehilangan pengalaman dan aktivitas normal masa kanak-kanak.

Pengakuan/Acknowledgements

Dalam proses pengabdian ini kami mengucapkan terima kasih kepada Para Dosen D3 Kebidanan Stikes Maranatha Kupang, Para guru sekolah minggu, Para Remaja putri sekolah minggu, tim dan pihak yang terlibat membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Angka, A. T., Marlina, M., Datuan, O., & Tunde, G. F. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi di SMP Negeri 27 Makassar.
- Apriyanti, & Pratiwi. (2017). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Promosi dan Permasalahannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ardiyanti, M., & Mutiah, T. (2013). Hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual remaja SMA Negeri 1 Imogiri. *Jurnal Spirits*, 3(2), 42-49.
- Aritonang, T. R. (2015). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seks pranikah pada remaja usia (15-17 tahun) di SMK Yadika 13 Tambun, Bekasi. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(2), 61.
- Charisma, A. M., dkk. (2026). Edukasi parasitologi *Trichomonas vaginalis* untuk meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Inovasi Sosial dan Pengabdian*, 3(3). <https://doi.org/10.62383/transformasi.v3i3.3239>
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 30-34.
- Fadila, W., & Nugroho, D. N. A. (2018). Masa remaja dan pengetahuan kesehatan reproduksi: Analisis survei demografi kesehatan Indonesia 2007 dan 2012. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 15-25.
- Hastuti, R. K. D., & Pramana, R. P. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. Draft Laporan: The SMERU Research Institute.
- Helwiah, & dkk. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak. Jakarta Selatan: Pimpinan Pusat Muslimat Nu dan UNICEF.
- Hidayangsih, P. S. (2014). Perilaku berisiko dan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 5(2), 89-101.
- Kemkes RI. 2014. Pedoman Standar nasional pelayanan kesehatan reproduksi remaja (PKPR). Kemkes.Jakarta

- Khairani, N., & Andani, M. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual siswa/siswi SMAN “X” Curup Kabupaten Rejang Lebong. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(2), 56-61.
- Nuraldila, V., & Yuhandini, D. S. (2017). Keterkaitan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja dengan perilaku seks pra nikah pada siswa-siswi kelas XI di SMA PGRI 1 Kabupaten Majalengka Tahun 2017. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 431-442.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., . . . Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan: Yayasan Kita Menulis*.
- Pythagoras, K. C. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal PROMKES*, 5(1):12-24.
- Rifki, R. (2026). Perlindungan data privasi pasien remaja dalam layanan kesehatan reproduksi di Klinik Pratama Mardi Saras: Antara etika medik dan regulasi nasional. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.62383/quwell.v3i2.3165>
- Rohan, dkk. (2017). *Buku Kesehatan Reproduksi. Pengenalan Penyakit Menular Reproduksi dan Pencegahan*. Jawa Timur: Inti medika.
- Sahin, M. (2015). Guest editorial: Tackling the stigma and gender marginalization related to menstruation via WASH in schools programmes. In *Waterlines*, 34(1): pp. 3-6.
- Sari, V. I. (2026). Hubungan alat pelindung diri dan personal hygiene terhadap gejala dermatitis pada pekerja tambak di Desa Seuneubok Aceh Kabupaten Aceh Tamiang. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v5i1.8102>
- Sartika, T., & Dewi, A. D. C. (2026). Edukasi teknik pernapasan dalam (deep breathing) untuk mengurangi stres menstruasi pada siswi SMPN 2 Rambutan Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.62951/inovasisosial.v3i1.2867>
- Satriyandari, Fitriahadi, & Mufreni. (2020). *Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja: Deepublish*.
- Ulfah, M. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja SMP dan SMA di wilayah eks-kota administratif Cilacap. *Medisains*, 16(3), 137-142.
- Unicef. (2015). *Manajemen Kebersihan Menstruasi di Indonesia*. Jakarta: Aliansi Remaja Independen.
- Wulandari, A., dkk. (2025). Hubungan penggunaan media sosial promosi kesehatan sebagai sarana holistik terhadap pengetahuan dan perilaku kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.55606/jrik.v5i2.5504>