

Efektivitas Media *Index Card Match* Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku *Menstrual Hygiene*

Rahma Ananda^{1*}, Suparmi¹, Dhias Widiastuti¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Jawa Tengah, 50268

ABSTRACT

Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2017, there were 5.2 million young women experiencing complaints after menstruation because they did not maintain cleanliness during menstruation, such as pruritus vulvae which is characterized by an itchy sensation on the genitals who have less knowledge about menstrual hygiene. Therefore, it is necessary to provide health education about menstrual hygiene to increase the knowledge, attitudes and behavior of young women. This study aims to determine the effectiveness of health education using index card match media on the level of knowledge, attitudes, and behavior of menstrual hygiene in young women. This type of research is a pre-experimental study with a one group pretest-posttest design. The sampling technique used a total sampling of 33 respondents. All samples were given intervention using index card match media by playing index card match twice. The research results show an increase in knowledge, attitudes, and the behavior of young women after being given health education using media index card match regarding menstrual hygiene with Wilcoxon test results each p-value 0.000 (<0.05) for the level of knowledge, attitudes and behavior. It is hoped that the results of this research can add to this knowledge of young women about menstrual hygiene and young women can apply the knowledge about menstrual hygiene that has been acquired to change attitudes and behavior in order to adopt a healthy life

Keywords: attitudes; behavior; Index card match; knowledge; *menstrual hygiene*

ARTICLE INFO

Article history

Received : 29 September 2023
Revised : 27 October 2023
Accepted : 29 October 2023

DOI

DOI: <https://doi.org/10.31983/micajo.v4i4.10471>

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Rahma Ananda
Email : rahmaanandaa2210@gmail.com
Telp : 081377700221
Address : Jl. Sukabangun II Lrg.
Beringin, Sukarami, Palembang

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Menstrual hygiene adalah cara perempuan menjaga kebersihan dan kesehatan ketika menstruasi. Pada saat menstruasi perempuan seharusnya memakai pembalut bersih dan dapat diganti berulang kali saat menstruasi berlangsung dan mempunyai akses untuk membuang pembalut, bisa mengakses toilet, sabun, dan air agar dapat membersihkan tubuh dengan keadaan yang baik dan aman (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Dampak yang ditimbulkan jika tidak menjaga *menstrual hygiene* adalah dapat menimbulkan penyakit seperti penyakit infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit yang disebabkan karena tidak mengganti pembalut dengan secara rutin dan tidak membersihkan area kemaluan dari darah pada saat menstruasi dengan benar (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Menurut WHO (2021) peristiwa terjadinya penyakit reproduksi dikarenakan *vulva hygiene* buruk adalah 35% pada wanita (Hanifah, 2022). Di Indonesia, prevalensi penyakit saluran reproduksi akibat pengetahuan yang rendah mengenai *vulva hygiene* masih cukup tinggi. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan *vulva hygiene* yang rendah. Remaja putri

menganggap kebersihan area genitalia itu sesuatu yang tabu. Pengetahuan remaja putri mengenai *vulva hygiene* berdampak pada sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat (Juwitasari et al., 2020).

Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2017, ada 5,2 juta remaja putri mengalami keluhan pasca menstruasi karena tidak menjaga kebersihan saat menstruasi. Hasilnya adalah pruritus vulva, yang menyebabkan rasa gatal pada genitalia wanita. (Pandelaki et al., 2020).

Jumlah kasus pruritus pada tahun 2017 di wilayah Jawa Tengah seperti kandidiasis dan radang serviks pada remaja putri meningkat sebesar 79,4% dan sebanyak 82% penyebabnya adalah jamur *Candida albican* yang bereproduksi secara cepat di tempat lembab, misalnya saat menstruasi. Peningkatan tersebut disebabkan oleh kurangnya pemahaman remaja putri mengenai *vulva hygiene* (Kusumastuti et al., 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Kota Semarang pada tahun 2018 sebanyak 425 kasus bakteri vaginitis dan kandidiasis dan juga 4 kasus trikomoniasis. (Nisa et al., 2020). Dan dari data Dinas Kesehatan Kota Semarang tahun 2019-2021 terdapat beberapa kasus IMS pada remaja yaitu pada tahun 2019 sebanyak 45 kasus, pada tahun 2020 sebanyak 25 kasus dan pada tahun 2021 sebanyak 19 kasus (Semarang, 2021).

Berdasarkan penelitian Humairoh pada tahun 2018 di Panti Asuhan Kecamatan Tembalang Kota Semarang, didapatkan hasil yaitu remaja putri yang bertempat di panti asuhan mempunyai praktik *vulva hygiene* salah, sehingga menimbulkan keluhan seperti keputihan. Dari 116 responden diketahui sebesar 28% mempunyai perilaku *vulva hygiene* buruk. Diantaranya, 69,8% responden tidak rutin mencukur bulu kemaluan, 66,4% responden menggunakan sabun badan sebagai pengganti cairan antiseptik untuk membersihkan area genitalia, dan 37,1% responden tidak mengeringkan genitalia setelah BAB ataupun BAK (Humairoh et al., 2018). Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dibutuhkan supaya remaja putri mempunyai pengetahuan yang baik tentang menstruasi sehingga menimbulkan sikap positif dan memiliki perilaku sehat terhadap *menstrual hygiene* (Ngestiningrum Ayesha H., 2017). Pendidikan kesehatan ialah salah satu media atau sarana yang bisa dijadikan sebagai penyampaian informasi kesehatan yang dapat diberikan pada remaja sehingga dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan membuat perilaku remaja terhadap kesehatan menjadi lebih baik (Jubaedah et al., 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan Yuni Astuti dan Tuti Anggarawati tahun 2020 memiliki hasil adanya perbedaan terhadap pengetahuan dan perilaku pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menstrual hygiene* (Astuti & Anggarawati, 2020). Hasil penelitian dari Ngestiningrum, Nuryani, dan Setiyani pada tahun 2017 metode *index card match* dari hasil penelitian lebih efektif dalam meningkatkan perilaku (psikomotor) remaja terhadap *menstrual hygiene* dari pada metode ceramah. (Ngestiningrum Ayesha H., 2017).

Pada penelitian ini media yang digunakan adalah *index card match* yaitu media pembelajaran dalam bentuk kartu yang pemakaiannya masih dalam bentuk tradisional dan peneliti memilih media ini karena lebih mudah digunakan oleh anak-anak dipanti asuhan dari pada menggunakan media digital karena anak-anak di panti asuhan memiliki akses yang kurang untuk *smartphone*, laptop ataupun laptop maka dari itu sulit untuk mengakses media pembelajaran jika berbasis digital.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan peneliti kepada 10 remaja putri di Panti Asuhan At Taqwa Meteseh Kota Semarang. Didapatkan hasil studi melalui

wawancara bahwa dari 10 remaja putri terdapat 8 orang tidak pernah mengganti pembalut saat disekolah, 7 orang memiliki keluhan gatal-gatal di area genetalia saat menstruasi dan 8 orang tidak mengetahui dampak buruk dari tidak menjaga kebersihan saat menstruasi. Karena kurangnya pengetahuan tentang *menstrual hygiene* menyebabkan remaja putri berperilaku kurang baik saat menstruasi seperti lebih dari 6 jam dalam mengganti pembalut yang menyebabkan timbul gatal-gatal di area genetalia saat menstruasi yang menyebabkan rasa kurang nyaman. Maka dari itu peneliti beranggapan bahwa remaja putri di Panti Asuhan At Taqwa Meteseh Kota Semarang perlu mendapatkan edukasi tentang *menstrual hygiene*.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experimental* yang dikembangkan dengan *one-group pre-test post-test design*, jenis penelitian ini menjelaskan hubungan sebab akibat dengan sekelompok orang yang terlebih dahulu diamati, kemudian diintervensi, dan dilanjutkan dengan pengamatan lebih lanjut (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Maret 2023 di Panti Asuhan At-Taqwa Meteseh Kota Semarang dengan populasi remaja putri sebanyak 33 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 33 responden. Semua sampel diberikan intervensi menggunakan media *index card match* dengan cara memainkan *index card match* sebanyak dua kali permainan dan jarak antara intervensi ke posttest yaitu 3 jam. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji normalitas yang dibaca adalah tabel *shapiro-wilk* dan pada penelitian ini data yang diperoleh berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil penelitian disajikan dibawah ini

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Media *Index Card Match*

	Kategori	Jumlah	Persentase
Pengetahuan Sebelum	Baik	17	51.5
	Cukup	14	42.4
	Kurang	2	6.1
	Total	33	100
Pengetahuan Sesudah	Baik	33	100
	Cukup	0	0
	Kurang	0	0
	Total	33	100
Sikap Sebelum	Mendukung	20	60.6
	Tidak Mendukung	13	39.4
	Total	33	100
Sikap Sesudah	Mendukung	25	75.8
	Tidak Mendukung	8	24.2
	Total	33	100
Perilaku Sebelum	Baik	23	69.7
	Kurang Baik	10	30.3
	Total	33	100
Perilaku Sesudah	Baik	27	81.8
	Kurang Baik	6	18.2

Total

33

100

Berdasarkan tabel 1. Tingkat pengetahuan pada responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene* didapatkan hasil 17 responden (51.5%) dengan kategori baik, namun masih ada 2 responden (6.1%) dengan kategori kurang. Tingkat pengetahuan pada responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene* didapatkan hasil 33 responden (100%) dengan kategori baik artinya ada peningkatan nilai pengetahuan tentang *menstrual hygiene* sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match*.

Sikap responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene* didapatkan hasil 20 responden (60.6%) dengan kategori mendukung dan 13 responden (39.4%) dengan kategori tidak mendukung. Sikap responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene* didapatkan hasil 25 responden (75.8%) dengan kategori mendukung dan 8 responden (24.2%) dengan kategori tidak mendukung artinya terjadi peningkatan sikap tentang *menstrual hygiene* sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match*.

Perilaku responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene* didapatkan hasil 23 responden (69.7%) dengan kategori baik dan 10 responden (30.3%) dengan kategori kurang baik. Perilaku responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene* didapatkan hasil 27 responden (81.8%) dengan kategori baik dan 6 responden (18.2%) dengan kategori kurang baik artinya terjadi peningkatan perilaku tentang *menstrual hygiene* sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match*.

2. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini terdapat 33 responden sehingga uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro Wilk*. Hasil dari uji normalitas data yang diperoleh menggunakan uji *Shapiro Wilk* diketahui bahwa pretest pengetahuan berdistribusi tidak normal 0.000 (<0.05), posttest pengetahuan berdistribusi tidak normal 0.000 (<0.05), pretest sikap berdistribusi tidak normal 0.001 (<0.05), posttest sikap berdistribusi tidak normal 0.000 (<0.05), pretest perilaku berdistribusi tidak normal 0.030 (<0.05), dan posttest perilaku berdistribusi tidak normal 0.000 (<0.05) sehingga pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbandingan data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Efektivitas Media Edukasi *Index Card Match* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menstrual Hygiene*.

Perubahan Pengetahuan	Tingkat	n	Mean Rank	Z-Score	P-Value
Positive rank		33	17.00	-5.045	0.000
Negative rank		0	.00		
Ties		0			

Berdasarkan tabel 2. efektivitas pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri yang di peroleh melalui uji *Wilcoxon*, menunjukkan terdapat 33 responden seluruhnya mengalami peningkatan pengetahuan dari nilai pengetahuan sebelum ke pengetahuan sesudah dengan rata-rata peningkatan sebesar 17.00 dan tidak ada yang mengalami penurunan maupun menetap. Nilai Z-score sebesar -5.045 memiliki arti bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 5 kali lipat.

Terdapat efektivitas peningkatan pengetahuan remaja putri sesudah adanya pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05) maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene* menggunakan media edukasi *index card match*.

Tabel 3. Efektivitas Media Edukasi *Index Card Match* Terhadap Sikap Remaja Putri Tentang *Menstrual Hygiene*

Perubahan Sikap	n	Mean Rank	Z-Score	P-Value
Positive rank	33	17.00	-5.032	0.000
Negative rank	0	.00		
Ties	0			

Berdasarkan tabel 3. efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan sikap pada remaja putri yang di peroleh melalui uji *Wilcoxon*, menunjukkan terdapat 33 responden seluruhnya mengalami peningkatan sikap dari nilai sikap sebelum ke sikap sesudah dengan rata-rata peningkatan sebesar 17.00 dan tidak ada yang mengalami penurunan maupun menetap. Nilai Z-score sebesar -5.032 memiliki arti bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 5 kali lipat.

Terdapat efektivitas peningkatan sikap remaja putri sesudah adanya pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05) maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap sikap remaja putri tentang *menstrual hygiene* menggunakan media edukasi *index card match*.

Tabel 4. Efektivitas Media Edukasi *Index Card Match* Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang *Menstrual Hygiene*

Perubahan Perilaku	n	Mean Rank	Z-Score	P-Value
Positive rank	33	17.00	-5.037	0.000
Negative rank	0	.00		
Ties	0			

Berdasarkan tabel 4. efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku pada remaja putri yang di peroleh melalui uji *Wilcoxon*, menunjukkan terdapat 33 responden seluruhnya mengalami peningkatan perilaku dari nilai perilaku sebelum ke perilaku sesudah dengan rata-rata peningkatan sebesar 17.00 dan tidak ada yang mengalami penurunan maupun menetap. Nilai Z-score sebesar -5.037 memiliki arti bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 5 kali lipat.

Terdapat efektivitas peningkatan perilaku remaja putri sesudah adanya pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05) maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap perilaku remaja putri tentang *menstrual hygiene* menggunakan media edukasi *index card match*. Berdasarkan hasil dari analisis menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan menggunakan media edukasi *index card match* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan dan didukung dengan nilai *p-value* = 0.000 (<0.05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* sebelum dan sesudah terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene*.

Penelitian ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan (Susanti & Kartiyani, 2016) diperoleh hasil bahwa media *index card match* terbukti dapat memberikan peningkatan terhadap pengetahuan kader posyandu tentang deteksi dini tanda bahaya pada kehamilan dengan nilai *p-value* 0.000 (<0.05). Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Ngestiningrum Ayesha H., 2017) tentang efektivitas metode *index card match* dan ceramah dalam meningkatkan pengetahuan,

sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di peroleh bahwa metode *index card match* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai sig 0.000 (<0.05). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Nurharjanti, 2019) diperoleh bahwa pendidikan kesehatan dengan metode *index card match* terbukti memiliki pengaruh pada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang resiko tinggi kehamilan dengan *p-value* 0.000 (<0.05).

Media *index card match* adalah sebuah metode untuk belajar yang penggunaannya dengan kartu, dimana kartu tersebut berisikan soal dan juga jawabannya dan cara bermain kartu tersebut dengan cara peserta berpasangan (Sitompul, 2017). Pada penelitian sebelumnya tentang efektivitas media *index card match* dalam meningkatkan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja dan pada penelitian ini menggunakan media *index card match* sebagai media pemberian informasi dimana media *index card match* adalah media cetak yang termasuk dalam kategori media visual dengan melibatkan indra pengelihat. Dengan adanya hasil peningkatan pengetahuan pada remaja memiliki arti adanya pemahaman mengenai informasi yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene*. Pengetahuan seseorang akan meningkat apabila sering mendapatkan informasi sehingga pengetahuannya bertambah dan juga dapat mempengaruhi perilaku orang tersebut (Kusuma, 2019).

Berdasarkan hasil dari analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap menggunakan media edukasi *index card match* terhadap sikap remaja putri tentang *menstrual hygiene*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat peningkatan sikap dan didukung dengan nilai *p-value* = 0.000 (<0.05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* sebelum dan sesudah terhadap sikap remaja putri tentang *menstrual hygiene*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ngestiningrum Ayesha H., 2017) tentang efektivitas metode *index card match* dan ceramah dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di peroleh bahwa metode *index card match* efektif dalam meningkatkan sikap remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai *p-value* 0.000 (<0.05). Media *index card match* adalah media pembelajaran dengan konsep bermain, selain menghibur pembelajaran dengan media *index card match* juga dapat mendidik dan melatih. Penelitian sejenis yang menggunakan konsep bermain dilakukan oleh (Camilla et al., 2018) yang menggunakan kartu kwartet sebagai media dalam pendidikan kesehatan pada responden dan diperoleh hasil *p-value* = 0.001 (<0.05) dapat disimpulkan adanya peningkatan sikap *menstrual hygiene* pada responden.

Berdasarkan hasil dari analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku menggunakan media edukasi *index card match* terhadap perilaku remaja putri tentang *menstrual hygiene*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat peningkatan perilaku dan didukung dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* sebelum dan sesudah terhadap perilaku remaja putri tentang *menstrual hygiene*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ngestiningrum Ayesha H., 2017) tentang efektivitas metode *index card match* dan ceramah dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di peroleh bahwa metode *index card match* efektif dalam meningkatkan perilaku remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai sig 0.000 (<0.05). Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Rojabtiyah et al., 2019) diperoleh hasil bahwa metode *index card match* lebih efektif dari

pada metode visual auditory kinesthetic dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan cuci tangan pada disabilitas intelektual ringan. Menurut L.Green pengetahuan dan sikap merupakan faktor kecenderungan untuk mengembangkan perilaku. Teori perubahan perilaku mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku ialah faktor pengetahuan dan sikap (Notoatmodjo, 2014).

Keuntungan dari metode index card match yaitu peserta bermain kartu, menerima kartu pertanyaan atau jawaban, mempelajari topik atau konsep lain secara berpasangan melalui presentasi, ada proses diskusi dan presentasi sehingga lebih memantapkan konsep atau topik yang dipelajari, meningkatkan kerjasama diantara responden dan membuat pembelajaran terasa menarik, responden tidak bosan karena belajar dengan bermain yang membantu responden untuk memahami materi dengan mudah (Sitompul, 2017). Hal ini dapat mengarah pada pengetahuan dan sikap terintegrasi yang lebih baik, yang juga meningkatkan perilaku.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Panti Asuhan At Taqwa dapat diperoleh kesimpulan yaitu adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *index card match* tentang *menstrual hygiene*

Daftar Pustaka

- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36. <https://doi.org/10.26751/ijp.v5i2.1351>
- Camilla, D. N. P., Sukowati, F., & Khofidhoh, N. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Permainan Kartu Kwartet Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Menstrual Hygiene Pada Santriwati Saat Menstruasi. *Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang*.
- Hanifah, N. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene di Pondok Pesantren Budi Utomo Surakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 679–686. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.974>
- Humairoh, F., Mustofa, S. B., & Widagdo, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 745–752. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v6i1.20310>
- Jubaedah, E., Yuhandini, D. S., & -, S. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Kelas Vii Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), 30–35. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.645>
- Juwitasari, Aini, N., Aini, N., & Virganita, D. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi Pada Remaja Awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.127>

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. In *Who/Unicef*. Jakarta : WHO/UNICEF.
- Kusuma, A. N. (2019). Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 37–44. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i1.47>
- Kusumastuti, D. A., Kulsum, U., & Riski, M. A. (2021). The Correlation Knowledge And Behavior About Vulva Hygiene With The Incidence Of Pruritus Vulvae In Female Students. *Proceeding of The URECOL*, 307–315.
- Ngestiningrum Ayesha H., N. (2017). Efektifitas Metode “Index Card Match” Dan Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan* 7 (2), 114-120, 7(2), 144–120.
- Nisa, A. H., Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 145–151. <https://doi.org/10.14710/jkm.v8i1.26025>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (2014th ed.). Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (cetakan ke). Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurharjanti, P. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Dengan Metode Index Card Match Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Desa Ginilan Kartasura*.
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 68. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Rojabtiyah, U. R., K, P. G., Erawati, E., & Sunarko. (2019). Efektivitas promosi kesehatan menggunakan metode index card match dan cuci tangan pada disabilitas intelektual ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 15(36), 68–73.
- Semarang, D. K. K. (2021). *Laporan Kesehatan Remaja Tahun 2019-2021*.
- Sitompul, D. N. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Index Card Match (lcm) Terhadap Hasil Belajar Akuntansi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.29100/jupeko.v3i1.591>
- Susanti, S., & Kartiyani, T. (2016). Efektifitas Pelatihan Kader Posyandu tentang Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan dengan Metode Indeks Card Match. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 9(2), 1–7.