Jurnal Kesmas Asclepius
Volume 8, Nomor 2, Juli-Desember 2026
e-ISSN: 2684-8287
p-ISSN: 2656-8926
DOI: https://doi.org/10.31539/7zjqv541

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN *SELF EFFICACY* DENGAN KESEHATAN MENSTRUASI pada Siswi

Misniarti[1], Sri Haryani[2]
Poltekkes Kemenkes Bengkulu[1,2]
misniarti@poltekkesbengkulu.ac.id[1]

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara pengetahuan, sikap, dan *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi pada siswi. Metode penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan *cross-sectional* untuk melihat hubungan antara pengetahuan, sikap, *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, menghasilkan 94 siswi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan, sikap, *self efficacy*, dan kesehatan menstruasi. Data univariat dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, sedangkan data bivariat dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (61,7%) siswi memiliki pengetahuan yang baik, sebagian besar memiliki sikap yang tidak mendukung (52,1%), *self efficacy* yang rendah (52,1%), dan sebagian besar (53,2%) memiliki kesehatan menstruasi yang buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kesehatan menstruasi (p=0,00), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesehatan menstruasi (p=0,60), serta tidak ada hubungan *self efficacy* dengan kesehatan mestruasi (p=0,205). Simpulan, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik namun memiliki sikap yang tidak mendukung, *self efficacy* yang rendah, dan kesehatan menstruasi yang buruk. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan kesehatan menstruasi, sedangkan tidak ditemukan hubungan antara sikap adan *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi pada para siswi. Disarankan siswi menjadi informasi melalui media online, petugas Puskesmas dan guru memberikan edukasi komprehensif mengenai kesehatan menstruasi, yang mencakup kebersihan diri, nutrisi, dan olahraga selama menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Pengetahuan, Sikap, *Self Efficacy*.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, attitudes, self-efficacy, and menstrual health among female students. The study employed an analytical survey design with a cross-sectional approach to examine the associations between knowledge, attitudes, self-efficacy, and menstrual health. The sample size was determined using the Slovin formula, resulting in 94 female students selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires to measure knowledge, attitudes, self-efficacy, and menstrual health. Univariate data were analyzed using frequency distribution, while bivariate data were analyzed using the Chi-square test. The results indicate that the majority (61.7%) of the students possessed good knowledge; however, most held unsupportive attitudes (52.1%) and had low self-efficacy (52.1%), with 53.2% experiencing poor menstrual health. Statistical analysis revealed a significant relationship between knowledge and menstrual health (p=0.00). Conversely, no

significant relationship was found between attitudes and menstrual health (p=0.60), nor between self-efficacy and menstrual health (p=0.205). In conclusion, while most respondents possessed good knowledge, they also held unsupportive attitudes, exhibited low self-efficacy, and experienced poor menstrual health. There is a relationship between knowledge and menstrual health, whereas no such relationship was found between attitudes or self-efficacy and the menstrual health of the female students. It is recommended that female students be provided with information through online media, and that community health center (Puskesmas) staff and teachers offer comprehensive education on menstrual health, covering personal hygiene, nutrition, and physical activity during menstruation.

Keywords: Knowledge Attitudes, Menstruasi, Self efficacy.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa awal dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan sosial (Latifah et al, 2024). Data WHO tahun 2024 menunjukkan populasi penduduk dunia pada usia remaja 10 - 19 tahun berjumlah 1,3 miliar (16%) dari jumlah penduduk dunia, sedangkan di Indonesia penduduk berusia 10-19 tahun berjumlah 17 % (46 juta) (Unicef, 2021). Jumlah penduduk remaja putri usia 10-19 tahun di Provinsi Bengkulu adalah 178.793 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023). Jumlah penduduk kabupaten Kepahiang usia 10-19 tahun adalah 27, 290 jiwa, sedangkan jumlah siswi pada MTS 01 Pesantren Darussalam adalah 268 orang (BPS Kepahiang, 2020).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan adalah pertumbuhan rambut-rambut pada daerah tertentu, payudara membesar dan mulai mengalami menstruasi (Bawono, 2023). Menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang terjadi beberapa hari dalam sebulan (Herien, 2021). Selama mengalami menstruasi remaja putri perlu mengetahui tentang pola, jarak, banyaknya darah saat menstruasi karena kesehatan selama menstruasi adalah bagian penting pada kesehatan reproduksi bagi seorang perempuan (Aisyah et al, 2023). Bagi remaja yang bermasalah dalam pengelola kesehatan selama menstruasi akan berdampak pada masalah lain seperti tingginya angka ketidakhadiran disekolah, kurang konsentrasi selama pembelajaran, yang berdampak pada tekanan pada perkembangan pendidikannya (Onyebuchi, 2023). Penelitian Nisa menunjukkan dari 133 orang siswi 19 % melaporkan tidak masuk sekolah karena menstruasi, rata-rata siswi yang menyatakan ketidakhadiran disekolah adalah 2,4 hari dikarenakan nyeri selama menstruasi (Nisa, 2020).

Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan higiene remaja putri tentang menstruasi seperti pengetahuan, sikap dan *self efficacy*. Penelitian Bilqis et al menyebutkan dari 465 responden 300 nya memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi (Balqis et al, 2023). Penelitian Bansu et al juga menyebutkan hampir sebagian besar responden 54 (42,4%) memiliki pengetahuan rendah terkaitan perawatan kesehatan reproduksi selama masa menstruasi (Bansu & Rusdiyah, 2023). Tetapi hasil penelitian Wadoyo & Setiyorini (2021) menyatakan lebih dari separuh 30 (75%) responden memiliki pengetahuan cukup tentang menstruasi. penelitian Kurniasih (2022), menyebutkan dari 37 orang responden 26% orang memiliki higiene menstruasi kurang baik. Penelitian Balqis, et al (2022), menyebutkan 65 % (300) responden memiliki pengetahuan kurang tentang kebersihan menstruasi dan 28 siswi (36.8%) memiliki perilaku kesehatan menstruasi buruk. Pengetahuan yang buruk tentang menstruasi

berdampak pada kesehatan menstruasi yang dan higiene yang buruk selama menstruasi berdampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi secara menyeluruh (Onyebuchi, 2023).

Putri et al (2024), menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal higiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA 4 negeri Surakarta. Hasil penelitian menyebutkan Inawati & Sumanti (2024), ada hubungan antara sikap responden dengan perilaku personal higiene selama menstruasi, dimana responden yang memiliki sikap kurang baik berpeluang 23 kali untuk mengalami personal higiene buruk dibandingkan responden yang memiliki sikap baik, Pengetahuan dan sikap merupakan bagian penting dalam terbentuknya kemampuan melakukan tindakan perawatan kesehatan reproduksi selama masa menstruasi.

Peneliain Nikmah & Kustin (2025) menyebutkan dalam penelitiannya ada hubungan yang signifikan *self efficacy* dengan *self care* tentang menstruasi higiene pada remaja putri di SMP 1 Panji. Menurut Badura *self efficacy* mempengaruhi perilaku pada diri manusia, *self efficacy* dapat menentukan perubahan perilaku kesehatan yang akan dimulai. Penelitian Nuryati & Aprlilina (2025), menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan *self efficacy* terhadap manajemen kebersihan menstruasi, berarti ada korelasi antara dukungan keluarga dan *Self efficacy* dengan manajemen kesehatan menstruasi, ini berarti semakin baik dukungan keluarga, semakin tinggi pula *self efficacy* terkait manajemen kebersihan menstruasi. Orang memiliki *self efficacy* tinggi mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri berperilaku sesuai kemampuan kognitif yang akan mempengaruhi kesehatan (Kendu et al , 2021).

Kebaruan penelitian ini ada adalah untuk melihat pemahaman siswi tentang pengetahuan, sikap dan *self efficacy* terhadap tindakan dalam menjaga kesehatan selama menstruasi. Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan gambaran kepada remaja dan guru pengawas terutama yang tinggal di pondok pesantren atau asrama dalam menjaga kesehatan siswi selama masa menstruasi.

Oleh karena itu , tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk melihat hubungan pengetahuan, sikap dan *self efficacy* siswi dalam menjaga kesehatan selama masa menstruasi. Hasil penelitian ini nanti diharapkan bisa menjadi upaya pencegahan terjadi penyakit pada sistem reproduksi selama masa menstruasi dan meningkatkan kesehatan siswi selama masa menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, penelitian ini untuk melihat hubungan pengetahuan, sikap dan *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi pada remaja putri MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Maret–November 2021. Seluruh siswi yang terdaftar sebagai siswi di MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam dijadikan populasi penelitian yang berjumlah 268 orang. Penentuan sampel peneliti menggunakan rumus Solvin maka didapatkan sampel 94 orang, sampel diambil dengan metode *perfusive sampling* dengan kriteria inklusi siswi yang terdaftar di MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam, Siswi kelas 2 dan 3 sedangkan kriteria ekslusi adalah belum mengalami menstruasi selama 6 kali dan tidak bersedia menjadi responden. Data diambil menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil uji validitas nilai R tabel 0.356 sedangkan nilai reliabilitas > 0.356. data diolah menggunakan komputerisasi dengan program SPSS. Data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan data bivariat menggunakan *Chi Square.*

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap dan *Self Efficacy* serta Kesehatan Menstruasi

Variabel	N (94)	%
1. Pengetahuan		
- Buruk	36	38,3
- Baik	58	61,7
2. Sikap		
- Tidak mendukung	49	52,1
- Mendukung	45	47,9
3. *Self efficacy*		
- Tidak yakin	49	52,1
- Yakin	45	47,9
4. Kesehatan Menstruasi		
- Sehat	44	46.8
- Tidak sehat	50	53,2

Sumber: Hasil Observasi Penelitian, 2021

Dari hasil penelitian pada tabel 1. Menunjukkan sebagian besar 58 (61,7%) responden memiliki pengetahuan baik, sebagian besar 49 (52,1%) responden memiliki sikap tidak mendukung, sebagian besar 49 (52,1%) responden memiliki *self efficacy* rendah dan sebagian besar 50 (53,2%) responden memiliki kesehatan menstruasi tidak sehat.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Dengan Kesehatan Menstruasi

Pengetahuan	Kesehatan Menstruasi				Jumlah		*ρ*	OR	95 %CI
	Tidak sehat		Sehat		n	%			
Buruk	28	77,8%	8	22,2%	36	100%	0,000	6.167	2.383 – 15.959
Baik	21	36,2%	37	63,8%	58	100%			

Sumber: Hasil Observasi Penelitian, 2021

Tabel 2. Menunjukkan sebagian besar 28 (77,8%) responden yang memiliki pengetahuan buruk juga memiliki kesehatan menstruasi tidak sehat. Hasil Uji statistik didapatkan nilai ρ 0,00 < α = 0,05, maka Ho ditolak, berarti ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kesehatan menstruasi pada siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam.

Tabel 3. Hubungan Sikap Dengan Kesehatan Menstruasi

Sikap	Kesehatan Menstruasi				Jumlah		*ρ*	OR	95 %CI
	Tidak Sehat		Sehat		n	%			
Tidak mendukung	21	42,9%	28	57,1%	49	100%	0,60	0,455	0,199 – 1,041
Mendukung	28	62,2%	17	37,8%	45	100%			

Sumber: Hasil Observasi Penelitian, 2021

Tabel 3. Menunjukkan sebagian besar 28 (62,2%) responden yang memiliki sikap mendukung tetapi memiliki kesehatan menstruasi tidak sehat. Hasil Uji statistik didapatkan nilai ρ 0,60 < α = 0,05, maka Ho ditolak, berarti tidak ada hubungan antara sikap dengan kesehatan menstruasi pada siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam.

Tabel 4. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kesehatan menstruasi

Self Efficacy	Kesehatan Menstruasi				Jumlah		*ρ*	OR	95 %CI
	Tidak Sehat		Sehat		n	%			
Rendah	26	59,1%	18	40,9%	44	100%	0,205	1,696	0,748 – 3.845
Tinggi	23	46,0%	27	54,0%	50	100%			

Sumber: Hasil Observasi Penelitian, 2021

Tabel 4. Menunjukkan sebagian besar 26 (59,1%) responden yang memiliki *self efficacy* rendah juga memiliki kesehatan menstruasi tidak sehat. Hasil Uji statistik didapatkan nilai ρ 0,205 > α = 0,05, maka Ho diterima, berarti tidak ada hubungan antara tindakan dengan *self efficacy* siswi dengan kesehatan menstruasi pada.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan data sebagian besar 58 (61,7%) responden memiliki pengetahuan tentang menstruasi baik. Temuan hasil penelitian ini menunjukkan bawah mayoritas responden sudah memiliki pemahaman yang relatif memadai mengenai kesehatan selama masa menstruasi. Didukung oleh penelitian Bonsu e al (2025), menyebutkan 64,5% remaja memiliki pengetahuan tentang menstruasi berkategori baik dan penelitian Ratnaningsih et al (2026), Hampir sebagian besar responden (46,2%) memiliki katagori pengetahuan baik. Informasi akurat tentang menstruasi dan manajemen higiene menstruasi sangat penting bagi perempuan sehingga anak perempuan bisa mengelola menstruasi mereka dengan percaya diri dan bermartabat, serta mampu membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan menstruasi mereka (Bonsu et al., 2025). Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja tentang menstruasi seperti pekerjaan, dan pendapatan keluarga bulanan berhubungan dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi dan lebih lanjut, usia, kasta, pendidikan responden, pendidikan ibu, fasilitas sanitasi, ketersediaan air, aksesibilitas, dan keterjangkauan pembalut ditemukan sangat berhubungan dengan praktik higiene menstruasi (Ahmad et al, 2021). Pada penelitian ini kemungkinan besar pengetahuan responden sebagian besar tinggi karena sebelum masuk ke asrama siswi sudah diberikan penjelasan tentang kebersihan dan pengolahan sampah selama menstruasi dan asrama sudah diatur menu untuk makan sesuai dengan pola yang sudah ditentukan.

Dari hasil penelitian pada tabel 1 di atas juga menggambarkan sebagian besar 49 (52,1%) responden memiliki sikap mendukung tentang kesehatan menstruasi, hasil penelitian ini didukung hasil penelitian Wulandari & Noer (2024), dimana sebagian besar 60% responden memiliki sikap positif terhadap manajemen kesehatan menstruasi, dan tidak didukung oleh hasil Gopika et al (2025), menyebutkan sebagian besar responden 51% responden memiliki sikap negatif terhadap menstruasi. Banyak faktor yang mempengaruhi sikap remaja antara lain adalah norma budaya, pendidikan dan latar belakang sosial ekonomi. Sikap yang mendukung pada penelitian ini karena sikap responden kemungkinan dipengaruhi oleh pendidikan responden yang didapat sebelum masuk ke asrama setiap siswi akan dijelaskan cara praktik higiene selama menstruasi sehingga siswi sudah mendapatkan bekal pengetahuan tentang kesehatan selama menstruasi sehingga dapat mendukung sikap siswi dominan ke arah positif.

Dari hasil penelitian pada tabel 1 juga digambarkan sebagian besar 50 (53,2) responden memiliki *self efficacy* tidak yakin terhadap kesehatan menstruasi. Didukung oleh hasil penelitian Putri et al (, 2025), menyebutkan 31,4% memiliki *self efficacy* rendah dan 40,7% responden memiliki *self efficacy* sedang. Tetapi hasil penelitian ini tidak

didukung oleh penelitian Nuryati et al (2025), mengatakan sebagian besar *self efficacy* responden terhadap kebersihan menstruasi adalah tinggi (Mansoor & Dmelllo, 2025). Pendidikan tinggi, gaji bulanan, dan status kelas ekonomi menengah dikaitkan dengan skor *self efficacy* yang lebih tinggi, responden pada penelitian ini masih sekolah menengah pertama, jadi bisa disimpulkan *self efficacy* masih rendah karena faktor pendidikan yang rendah berada pada sekolah menegah pertama sehingga belum mendapatkan edukasi yang spesifik tentang bagai mana cara menjaga kesehatan selama menstruasi.

Dari hasil penelitian pada tabel 1 juga menunjukkan lebih dari sebagian 50 (53,2%) responden memiliki kesehatan menstruasi kurang. Didukung oleh hasil penelitian Demmu et al (2023), menyebutkan hampir sebagian remaja menerapkan praktik manajemen kebersihan menstruasi tidak aman dan penelitian dan Penelitian Wihdaturrahmah & Chuemchit (2023), menyebutkan 47,7% responden menerapkan perilaku kebersihan menstruasi tidak sehat. Kesehatan menstruasi selama menstruasi kurang pada penelitian ini kemungkinan karena siswi tinggal jauh dari orang tua sehingga kurang pengawasan yang membuat siswi kurang memperhatikan kesehatan selama masa menstruasi. Siswi yang tinggal di asrama kemungkinan juga akan memiliki kendala dalam menyedia fasilitas seperti pembalut, kebutuhan nutrisi selama menstruasi dikarenakan terlambat mendapatkan kiriman uang dari orang tua karena jarak yang jauh.

Hasil data bivariat pada tabel 2 menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan kesehatan menstruasi pada remaja putri yang MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam dengan nilai ρ 0,00 < α = 0,05. Hasil didukung oleh hasil penelitian Wulandari et al (2024), yang menyatakan pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan manajemen kesehatan menstruasi pada remaja posyandu wilayah kerja kelurahan Baran Timur. Pengetahuan yang baik memiliki korelasi dengan praktik higiene yang lebih baik pada remaja selama menstruasi (Deekshitha et al, 2024). Menurut teori Lawrence Green di dalam Putri et al (2024) pengetahuan merupakan faktor utama yang bisa menentukan perilaku seseorang. Sedangkan hasil penelitian Nuryati & Aprlilina (2025), menyebutkan ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi setelah diberikan edukasi. Responden pada penelitian ini tinggal diasrama dimana mereka saat pertama masuk asrama mereka diberikan penyuluhan tentang cara menjaga personal higiene selama menstruasi dan cara mengelola limbah menstruasi serta enam bulan sekali mereka akan mendapatkan pendidikan kesehatan dari pihak puskesmas.

Hasil data bivariat pada tabel 3 hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara sikap dengan kesehatan menstruasi pada responden dimana nilai ρ 0,60 > α = 0,05. Didukung oleh hasil penelitian Asmara et al (2023), tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku personal higiene selama masa menstruasi. Hasil penelitian dari Fitriwati & Arofah (2021), menyebutkan kebersihan diri selama menstruasi tidak ada hubungan dengan sikap responden. Hasil penelitian ini juga sama dengan hasil penelitian Deekshitha et al (2024), dimana terdapat kesenjangan yang signifikan dalam pengetahuan, sikap dan praktik tentang higiene menstruasi dikalang remaja putri di pedesaan Bangalore, dimana hampir separuh memiliki sikap negatif dan mayoritas melakukan praktik higiene yang buruk. Ini berarti banyak faktor yang mempengaruhi sikap remaja dalam menjaga kesehatan menstruasi seperti sarana, biaya, dukungan orang tua. Kemungkinan kenapa pada penelitian ini tidak ada hubungan antara sikap dengan kesehatan selama menstruasi pada siswi karena responden tinggal di asrama sehingga jauh dari pengawasan orang tua sehingga kurang mendapatkan bimbingan orang tua (ibu)

dan pengetahuan tentang kesehatan menstruasi dikarenakan tingkat pendidikan responden masih sekolah menengah pertama.

Hasil data bivariat pada tabel 4 hasil penelitian, Hubungan *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi didapatkan hasil uji statistik nilai ρ 0,205 > α = 0,05, ini berarti tidak ada hubungan *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Irawan et al (2024), *self efficacy* tidak memoderasi pengaruh sosial dalam mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat siswa atau siswi SMP Dr. Sutomo Surabaya dimana nilai *P* values 0,333 lebih besar dari nilai P 0,05. Hasil penelitian ini tidak didukung oleh Cherewick et al (, 2024), dimana *self efficacy* mempengaruhi kualitas hidup pada pasien menderita penyakit kronis. Mansoor & Dmello (2025), mengatakan *self efficacy* tinggi terjadi pada perempuan yang memiliki pendidikan sarjana dan pasca sarjana. Sedangkan responden pada penelitian ini semuanya memiliki pendidikan setingkat sekolah menengah pertama, sehingga dapat disimpulkan *self efficacy* rendah penelitian ini dikarenakan faktor pendidikan yang rendah yang menyebabkan responden masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang kesehatan menstruasi. Meskipun *self efficacy* merupakan faktor penting dalam kehidupan remaja dalam mencapai kesuksesan dan dalam menghadapi berbagai tantangan dan situasi, namun upaya untuk meningkatkan kesehatan menstruasi pada siswi memerlukan Pendekatan yang lebih komprehensif dengan menekankan kepada peningkatan pengetahuan, dukungan sosial penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung kebiasaan perilaku sehat selama masa menstruasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden 58 (61,7%) memiliki pengetahuan baik, sebagian besar responden 49 (52,1%) memiliki sikap tidak mendukung dan sebagian besar responden 50 (53,2%) memiliki *self efficacy* tidak yakin serta sebagian besar responden 50 (53,2%) memiliki kesehatan menstruasi tidak sehat. Hasil penelitian juga menunjukkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kesehatan menstruasi dengan nilai ρ 0,00 < α = 0,05. Dan tidak hubungan antara sikap dengan kesehatan menstruasi dengan nilai ρ 0,60 < α = 0,05 serta tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan kesehatan menstruasi dengan nilai ρ 0,205 > α = 0,05pada siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan menstruasi dengan mencari informasi di media online. diharapkan juga pengawas (ustazah) selaku petugas UKS memberikan bimbingan bagi siswi yang belum memahami tentang kesehatan selama masa menstruasi. Serta pihak Puskesmas yang melayani wilayah kerja Pondok Pesantren Darussalam memberikan edukasi tentang kesehatan menstruasi secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A., Garg, S., Gupta, S., Alvi, R. (2021). Knowledge and practices related to menstruation among Lucknow college students in North India: results from cross-sectional survey. MedRxiv. https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251460

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://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5810

Asmara, S, D, R., Asiah, N., H. (2023). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA NEGERI 7 Kota Tangerang Selatan Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(4), 572–581. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2000

Balqis, C., Handyani, D., Lulistyo, Y., Abdulla, S. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Pengalaman Menstruasi Remmaja Putri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, *7*(1), 33. https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.419

Bansu, I. A., & Rusdiyah, R. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswi tentang perawatan reproduksi pada saat menstruasi. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, *6*(2), 82–89. https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.225

Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Issue September). Yayasan Pendidikan Cendikia Muslim. https://www.researchgate.net/publication/374117463_PERKEMBANGAN_ANAK_REMAJA

BPS Kepahiang. (2020). Badan pusat Statistik Kabupaten Kepahing 2020. In *BPS Kepahiang* (Vol. 8, Issue 5). https://kepahiangkab.bps.go.id/id/publication/2020/09/28/418191cb450d13d54f8cda04/kecamatan-kepahiang-dalam-angka-2020.html

Cherewick, M., Lama, R., Rai, R., Dukpa, C., Mukhia, P., M. (2024). Social support and self-efficacy during early adolescence: Dual impact of protective and promotive links to mental health and wellbeing. *PLOS Global Public Health*, *4*(12), 1–18. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003904

Deekshitha, K., Vinod, S, S., Ramaiah, B. (2024). A Cross-Sectional Study On Correlation Between Knowledge, Attitude, And Practice (KAP) Towards Menstrual Hygiene Among Adolescent Girls In Rural Areas. *IOSR Journal of Pharmacy and Biological Sciences*, *19*(6), 47–51. https://doi.org/10.9790/3008-1906024751

Demmu, M, Y., Shifera, M, G., Ayana, M, G., Adare, D., Yazew, B., Damtew, T, Y., Geremew, A. (2023). Menstrual hygiene management and associated factors among adolescent school girls in gursum district , Eastern Ethiopia : Institution-based a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, *6*, 1–7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37344891/

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2022*. https://ppid.bengkuluprov.go.id/storage/dokumen/62KW9RpJMDOTF2TUUNMEyZtIUjaS1WYACXlvrm03.pdf

Fitriwati, I, C., Arofah, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Latar Belakang Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun . Masa remaja adalah masa dimana terjadi peralihan dari masa anak menuju dewasa . Remaja secara. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 141–151. https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/760

Gopika, V, A., George, S., Rose, M, B., Olickal, J, J., Thankappan, R, K. (2025). Attitude towards menstruation, prevalence of premenstrual syndrome and coping mechanisms among adolescent girls in Kerala, India: a cross-sectional study. *BMJ Public Health*, *3*(2), e002281. https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-002281

Herien, Y. (2021). *Menstruasi Dan Permasalahannya*. https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/569632-menstruasi-dan-permasalahannya-9fff1efd.pdf?utm_source=chatgpt.com

Inawati, Sumanti. N, S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023. *MERAPI : Medical Research and Public Health Information Journal*, *1*, 12–22.

Irawan, C, D., Suroto., Kristiyandaru, A. (2024). Pengaruh Akses Informasi, Dukungan Sosial, Dan, Literasi Fisik Tehadap Perilaku Hidup Bersih: Peran Moderasi Self efficacy. *Jurnal Pedagogik Olah Raga*. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/65679

Kendu, M, Y., Qodir, A., Apryanto, F. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat. *Media Husada Journal of Nursing Science*, *2*, 13–21. https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/view/26

Kurniasih, E. (2022a). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, *7*(1), 33. https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.419

Latifah, O., Rahmadani., Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Mansoor, S., Dmelllo, K, M. (2025). The Relationship between Menstrual Health Behaviours and Self-Efficacy among Rural Women in Mangalore, India: A Community-based Cross-sectional Study. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, *13*(1), 4546–4556. https://doi.org/10.22038/JMRH.2024.74617.2190

Nikmah, N, J. & K. (2025). Hubungan Self Efficacy Dengan Self Care Menstruasi Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *14*(2), 143–152. https://doi.org/10.31290/jpk.v14i2.5290

Nisa, H. (2020). Factors Affecting School Absence Among Schoolgirls In South Tangerang, Indonesia. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1995769

Nuryati, U., Aprlilina, D, H. (2025). The Correlation Between Family Support and Self Efficacy in Menstrual Hygiene Management Among Eleventh-Grade Girls at SMA N 1 Sidareja. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, *6*(25), 197–201. https://doi.org/10.30595/pshms.v6i.1424

Onyebuchi, C. (2023). Pattern of Menstrual Health Management and Hygiene Among Adolescent Girls in Sub-Saharan Africa and Southern Asia: a Scoping Review. *Medical and Health Sciences European Med. H. Sci. E. J*, *7*(3), 2469–6774. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15719.87206

Putri, R., Lestari, W., Tampubolon, R, N., Tampubolon, M, M. (2025). *Self-Efficacy Of Adolescent Girls In Dealing Primary Dysmenorrhea*. *12*(February), 101–105. https://ejournal.unkaha.ac.id/index.php/jskp/article/view/186

Dara Anissa Putri, & Ida Nur Imamah. (2025). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Surakarta. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *3*(3), 33–43. https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4230

Ratnaningsih, D., Novita Wongo, D., Tri Susilani, A., & Restu Yuliasri, T. (2026). Evaluasi Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kebersihan Diri Saat Menstruasi dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Permata Indonesia*, *17*(1), 43–55. https://doi.org/10.59737/jpi.v17i1.402

Unicef. (2021). Laporan tahunan 2021 RISKESDES. In *Unicef*. https://www.unicef.org/indonesia/media/13816/file/Laporan Tahunan 2021 - Single page.pdf

Wihdaturrahmah, Chuemchit, M. (2023). Determinants of Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls in Indonesia. *International Journal Of Women's Health*, *June*, 943–954. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10259530/pdf/ijwh-15-943.pdf

Wulandari, Y., Noer, M, R., Anniza, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dengan Manajemen Kesehatan Menstruasi di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Kelurahan Baran Timur. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, *2*(3), 188–197. https://doi.org/10.61132/protein.v2i3.588