

BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI

Yusmaneli¹, Dilgu Meri², Hirza Rahmita³, Wira Ekdeni Aifa⁴
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah^{1,2,3,4}
yusmaneli156@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 3 Sungai Lala Kabupaten Indragiri Hulu. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri setelah diberikan bimbingan dan konseling, dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p-value pengetahuan sebesar 0,000 dan sikap sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Simpulan, bimbingan dan konseling berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 3 Sungai Lala Kabupaten Indragiri Hulu.

Kata kunci: Bimbingan, Konseling, Pengetahuan, Personal Hygiene, Sikap

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of guidance and counseling on improving adolescent girls' knowledge and attitudes regarding personal hygiene during menstruation at SMP Negeri 3 Sungai Lala, Indragiri Hulu Regency. The method used was a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest. The results showed an increase in adolescent girls' knowledge and attitudes following guidance and counseling. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded p-values of 0.000 for knowledge and 0.007 for attitude ($p < 0.05$). In conclusion, guidance and counseling significantly improved adolescent girls' knowledge and attitudes regarding personal hygiene during menstruation at SMP Negeri 3 Sungai Lala, Indragiri Hulu Regency.

Keywords: Guidance, Counseling, Knowledge, Personal Hygiene, Attitude

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh remaja putri sebagai indikator kematangan sistem reproduksi dan memerlukan perhatian serius dalam penerapan personal hygiene untuk menjaga kesehatan reproduksi serta mencegah risiko infeksi dan gangguan genital. Personal hygiene menstruasi mencakup praktik menjaga kebersihan area genital, penggunaan pembalut yang tepat, dan kebiasaan mengganti pembalut secara teratur, karena kurangnya kebersihan selama menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan komplikasi kesehatan lainnya pada remaja (Irfiah, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi masih rendah di

kalangan remaja putri, yang dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang, norma sosial, dan keterbatasan akses informasi edukasi kesehatan reproduksi (Qolbah et al., 2023; Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023). Studi lain mencatat bahwa determinan perilaku personal hygiene menstruasi tidak hanya terkait faktor pengetahuan, tetapi juga dukungan lingkungan dan fasilitas yang tersedia bagi remaja di sekolah menengah (Trimawartinah & Azzahra, 2025).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja putri belum mengganti pembalut sesuai rekomendasi, belum memahami cara membersihkan area genital dengan benar, serta masih memegang persepsi keliru terkait praktik kebersihan menstruasi, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis (Alkarima & Adila, 2024; Anggraeni & Putri, 2023). Kondisi serupa dilaporkan dalam penelitian lain yang menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap remasan mengenal higiene genital dengan perilaku personal hygiene menstruasi, yang menunjukkan bahwa wawasan yang rendah dapat menciptakan sikap negatif terhadap praktik kebersihan yang sehat (Antono et al., 2025). Sejumlah penelitian eksperimen menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja, termasuk melalui pemberian leaflet edukasi dan media pembelajaran yang interaktif (Aminah & Mayunita, 2024; Sitepu et al., 2025). Selain itu, penggunaan pendekatan edukasi melalui media digital seperti video dan pesan elektronik, termasuk melalui platform media sosial, juga terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang personal hygiene menstruasi (Umsapyat et al., 2025).

Walaupun demikian, sebagian besar studi terdahulu masih berfokus pada pemberian materi edukasi secara umum tanpa pendekatan bimbingan dan konseling yang lebih intensif dan terstruktur. Padahal, telaah literatur menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan yang melibatkan bimbingan berkelanjutan serta diskusi aktif cenderung menghasilkan perubahan sikap dan perilaku yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode ceramah atau penyuluhan satu arah (Laska et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan model intervensi yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga menekankan proses pendampingan yang sistematis agar remaja mampu memahami, menginternalisasi, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi di SMP Negeri 3 Sungai Lala Kabupaten Indragiri Hulu. Kebaruan penelitian (novelty) terletak pada pemanfaatan bimbingan dan konseling terstruktur sebagai intervensi kesehatan reproduksi remaja di tingkat sekolah menengah pertama, yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga melibatkan proses pendampingan, diskusi kelompok, dan penguatan sikap untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan sekolah dalam layanan bimbingan dan konseling berbasis kesehatan reproduksi, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene menstruasi, menurunkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, serta mendukung terwujudnya generasi muda yang sehat dan berdaya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental menggunakan rancangan one group pretest–posttest. Prosedur penelitian diawali dengan pengajuan izin penelitian, dilanjutkan dengan

pengumpulan data awal (pretest) untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi, kemudian diberikan intervensi berupa bimbingan dan konseling, dan diakhiri dengan pengukuran ulang (posttest). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sungai Lala Kabupaten Indragiri Hulu pada bulan Juni-November 2025.

Alat pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur pengetahuan dan sikap responden. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden sebelum dan sesudah intervensi, kemudian data diolah melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta analisis bivariat dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene
Saat Menstruasi Sebelum Intervensi Bimbingan dan Konseling (Guidance and Counseling)

No	Pengetahuan	<i>f</i>	%
1	Baik	3	9.7
2	Cukup	11	35.5
3	Kurang	17	54.8
	Total	31	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri tentang Personal Hygiene saat menstruasi sebelum intervensi bimbingan dan konseling (*Guidance and Counseling*) dalam kategori kurang sebanyak 17 orang (54,8%).

Tabel. 2
Distribusi Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene
Saat Menstruasi Sesudah Intervensi Bimbingan dan Konseling (Guidance and Counseling)

No	Pengetahuan	<i>f</i>	%
1	Baik	20	64.5
2	Cukup	4	12.9
3	Kurang	7	22.6
	Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri tentang Personal Hygiene saat menstruasi sesudah intervensi bimbingan dan konseling (*Guidance and Counseling*) dalam kategori baik sebanyak 20 orang (72,2%).

Tabel. 3
Distribusi Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene
Saat Menstruasi Sebelum Intervensi Bimbingan dan Konseling (Guidance and Counseling)

No	Pengetahuan	<i>f</i>	%
1	Positif	7	22.6
2	Negatif	24	77.4
	Total	31	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas sikap remaja putri tentang Personal Hygiene saat menstruasi sebelum intervensi bimbingan dan konseling (Guidance and Counseling) dalam kategori negatif sebanyak 24 orang (77,4%).

Tabel. 4
Distribusi Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene
saat Menstruasi Sesudah Intervensi Bimbingan dan Konseling (*Guidance and Counseling*)

No	Pengetahuan	<i>f</i>	%
1	Positif	16	51.6
2	Negatif	15	48.4
	Total	31	100

Berdasarkan tabel 4 di menunjukkan bahwa mayoritas sikap remaja putri tentang Personal Hygiene saat menstruasi sesudah intervensi bimbingan dan konseling (Guidance and Counseling) dalam kategori positif sebanyak 16 orang (51,6%).

Tabel. 5
Analisis Pengaruh Bimbingan dan Konseling (Guidance and Counseling)
terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

Test Statistics	Pengetahuan_Post - Pengetahuan_Pre	Sikap_Post - Sikap_Pre
Z	-4.208b	-2.714b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.007

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan wilcoxon signed rank test diperoleh nilai p value pengetahuan $0,000 < 0,05$ dan p-value sikap $0,007 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan dan konseling (Guidance and Counseling) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 3 Sungai Lala Kabupaten Indragiri Hulu.

PEMBAHASAN

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa bimbingan dan konseling merupakan intervensi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Hal ini didukung oleh teori belajar sosial yang menyatakan bahwa informasi yang diberikan secara interaktif dapat mengubah kognisi dan afeksi individu terhadap suatu perilaku kesehatan sehingga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsu & Satrianta (2023) menunjukkan bahwa intervensi bimbingan yang disertai konseling kelompok secara signifikan meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri remaja dalam menerapkan perilaku kesehatan reproduksi, termasuk kebersihan selama menstruasi. Temuan serupa dilaporkan oleh Nastiti et al., (2023) yang menyatakan bahwa bimbingan dan konseling kesehatan reproduksi memberikan stimulus kognitif dan afektif yang meningkatkan kesiapan remaja untuk menerapkan praktik hygiene menstruasi yang benar. Oleh karena itu, intervensi ini diharapkan mampu menjadi stimulus utama perubahan kognitif dan afektif pada remaja putri dalam konteks personal hygiene saat menstruasi (Ghimire et al., 2024).

Sistematika pembahasan dalam bab ini dimulai dengan pemaparan hasil analisis univariat yang menggambarkan tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum diberikan intervensi bimbingan dan konseling. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian

besar responden masih memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang memadai terkait personal hygiene menstruasi. Kondisi ini mencerminkan keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi yang diterima oleh remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah pertama, serta masih adanya persepsi keliru terkait praktik kebersihan menstruasi. Penelitian oleh Tabina (2024) juga menemukan rendahnya pengetahuan tentang higiene menstruasi di kalangan siswi SMP yang berpengaruh terhadap sikap dan praktik kebersihan menstruasi. Selain itu, studi oleh Adimayanti et al., (2022) menjelaskan bahwa keterbatasan sumber informasi yang akurat menjadi faktor utama rendahnya sikap positif dalam melakukan personal hygiene menstruasi.

Pembahasan selanjutnya difokuskan pada hasil analisis bivariat yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri setelah diberikan intervensi bimbingan dan konseling. Peningkatan tersebut terbukti signifikan secara statistik, yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan sikap responden. Hasil ini memperkuat teori bahwa konseling kesehatan yang bersifat interaktif, komunikatif, dan berorientasi pada klien lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan pendekatan satu arah. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Rahmawati & Hariastuti (2024) yang melaporkan bahwa kombinasi pemberian materi edukasi dan diskusi kelompok secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap higiene menstruasi. Studi serupa oleh Rana et al., (2024) juga menegaskan bahwa pendekatan konseling yang melibatkan dialog dua arah membantu remaja memahami materi secara mendalam dan membentuk sikap positif terhadap kebersihan menstruasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dan konseling berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Penelitian oleh Andini et al., (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan pendidikan kesehatan terstruktur memiliki pengetahuan dan sikap lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Nastiti et al., (2023) yang menemukan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling kesehatan reproduksi lebih mungkin memiliki sikap positif terhadap praktik kebersihan menstruasi dibandingkan kelompok kontrol. Lebih lanjut, studi oleh Betsu et al., (2024) menyatakan bahwa keterlibatan konselor sebagai fasilitator dalam bimbingan kelompok dapat memperkuat internalisasi nilai kesehatan sehingga tercipta perubahan sikap yang lebih bertahan lama.

Secara keseluruhan, pembahasan hasil penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan dan konseling merupakan pendekatan relevan, efektif, dan aplikatif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri di lingkungan sekolah. Penerapan bimbingan dan konseling secara berkelanjutan di sekolah diharapkan dapat menjadi bagian dari program kesehatan sekolah untuk meningkatkan kualitas hidup remaja serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi di masa mendatang.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi.

SARAN

Disarankan kepada pihak sekolah agar mengintegrasikan kegiatan bimbingan dan konseling mengenai kesehatan reproduksi, khususnya personal hygiene saat menstruasi, ke dalam program kesehatan sekolah secara berkelanjutan. Tenaga pendidik dan konselor diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi yang terstruktur dan komunikatif guna meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif remaja putri terhadap kebersihan menstruasi. Selain itu, diperlukan dukungan dari tenaga kesehatan dan orang tua dalam memberikan informasi yang benar dan konsisten agar remaja memperoleh pemahaman yang komprehensif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih beragam serta menambahkan variabel perilaku atau faktor lingkungan guna memperkaya kajian mengenai kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimayanti, E., Siyamti, D., & Windayanti, H. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.35473/proheallth.v4i2.1824>
- Alkarima, N., & Adila, D. R. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Perineal Hygiene dengan Perilaku Perineal Hygiene saat Menstruasi. *Vella Yovinna Tobing*, 13(1), 212–220. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i2.2823>
- Aminah, A., & Mayunita, A. (2024). Effectiveness of Health Education Toward Personal Hygiene During Menstruation Among Adolescent Girls. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 10, 443–448. <https://doi.org/10.33755/jkk.v10i4.728>
- Andini, T., Nito, P. J. B., Destriani, R. M., Juniawinata, R., Chaidir, S., Widia, W., Yelika, Y., Dano, R. N., & Manto, O. A. D. (2024). Pendidikan Seksual (Kesehatan Reproduksi & Personal Hygiene pada Masa Menstruasi) dan Pengukuran IMT pada Remaja. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 6(2). <https://doi.org/10.51143/jsim.v6i2.612>
- Anggraeni, S., & Putri, B. A. (2023). Perilaku Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Edunursing*, 7(2), 87–100. <https://doi.org/10.26594/edunursing.v7i2.4451>
- Antono, S. D., Octavianny, S. D., Pratamaningtyas, S., & Rahmawati, R. S. N. (2025). Hubungan Lama Menstruasi terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 208. <https://doi.org/10.32831/jik.v13i2.836>
- Betsu, B. D., Medhanyie, A. A., Gebrehiwet, T. G., & Wall, L. L. (2024). Menstrual Hygiene Management Interventions and Their Effects on Schoolgirls' Menstrual Hygiene Experiences in Low and Middle Countries: A Systematic Review. *PloS One*, 19(8), e0302523. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302523>
- Ghimire, S., Gahatraj, N. R., Shrestha, N., Manandhar, S., & Dhital, S. R. (2024). Effects of Health Education Intervention on Menstrual Hygiene Knowledge and Practices Among the Adolescent Girls of Pokhara Metropolitan, Nepal. *PloS One*, 19(9), e0291884. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291884>
- Irfiah, I. (2024). Determinan Perilaku Remaja Putri dalam Personal Hygiene Masa Haid. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 29–39. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i1>

- Laska, N. Y., Paramitha, N. R. I., & Amir, F. (2023). Edukasi Kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri sebagai Penerapan Perilaku Personal Hygiene. *J-ABDI Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(9), 6165–6170. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i9.4833>
- Nastiti, A. A., Triharini, M., Pratiwi, A. H., & Gouda, A. D. K. (2023). Educational Intervention to Improve Menstrual Hygiene Management in Adolescent Girls in Kalimantan, Indonesia. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(Suppl 2)(2), S13–S17. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-3>
- Qolbah, H., Hamidah, Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2). <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Rahmawati, A. A., & Hariastuti, F. P. (2024). Small Group Discussion sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Menstrual Hygiene di SMP Plus Al Fatimah Bojonegoro. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 614–618. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2288>
- Rana, R. W., Ranga Nguru, A. P., Lona, C. E., Olosina, R., Atanggae, P. S., Bunga, E. Z. H., Takaeb, A. E. L., Daviz, I. T. H., & Tefanai, J. D. (2024). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 18(1), 33–38. <https://doi.org/10.35508/jpkmlppm.v0i0.16452>
- Sitepu, J., Anggraini, A. F., & Hasibuan, Y. (2025). Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 4(1), 393–400. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i1.2964>
- Syamsu, K., & Satrianta, H. (2023). Penyuluhan Pemahaman Kesehatan Reproduksi pada Siswa melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 3, 63. <https://doi.org/10.31332/jmrc.v3i1.6814>
- Tabina, M. M. (2024). Relationship between Knowledge, Information, and School Sanitation Facility with Menstrual Hygiene Practices Among Schoolgirls. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(7), 1811–1817. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i7.5196>
- Trimawartinah, T., & Azzahra, H. S. (2025). Determinants of Personal Hygiene Behaviour of Adolescent During Menstruation in Junior High Schools in Jakarta. *Miracle Journal of Public Health*, 8(1), 123–132. <https://doi.org/10.36566/mjph.v8i1.420>
- Umsapyat, F., Puspita, E., & Sholikhah, D. (2025). The Influence of Health Education Regarding Personal Hygiene During Menstruation on Behavior of Adolescent Girls. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 9, 23–29. <https://doi.org/10.60050/lkh.v9i1.67>
- Wihdaturrahmah, W., & Chuemchit, M. (2023). Determinants of Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls in Indonesia. *International Journal of Women's Health*, 15, 943–954. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S400224>