

Pengaruh Edukasi Traffic Light Sehat Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di SDN Sukorame 3 Tahun 2026

The Effect Of Traffic Light Sehat Education On Knowledge Of Menstrual Personal Hygiene Among Adolescent Girls At SDN Sukorame 3 In 2026

Mar'atus Sholihah^{1*}, Khofidhotur Rofiah², Siswi Wulandari³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Kadiri

^{2,3,4}Dosen Program Studi Profesi Kebidanan Universitas Kadiri

*Corresponding : maratussholihah57318@gmail.com

ABSTRAK

Personal hygiene menstruasi merupakan masalah penting bagi remaja putri. Data WHO (2021) menyebutkan lebih dari 50% perempuan di dunia tidak memahami pentingnya kebersihan saat menstruasi. Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan bahwa 38% siswi sekolah dasar di Indonesia belum pernah mendapatkan penjelasan tentang menstruasi dari guru maupun orang tua. Survei di SDN Sukorame 3 menunjukkan 70% remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang personal hygiene menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi menggunakan metode traffic light sehat terhadap pengetahuan tersebut. Jenis penelitian adalah pre-eksperimental dengan sampel 30 responden remaja putri yang sudah menstruasi. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test tingkat signifikansi 0,05. Hasilnya menunjukkan, sebelum edukasi, 56,7% responden berada dalam kategori cukup, setelah edukasi, 96,67% berada dalam kategori baik. Uji Wilcoxon diperoleh $Z = -4.400$ dan $p = 0,001 (<0,05)$, menandakan adanya perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Edukasi menggunakan metode traffic light sehat terbukti efektif meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi. Pendekatan visual interaktif memudahkan mengingat pesan. Disarankan penggunaan media ini secara berkelanjutan dalam program promosi kesehatan untuk meningkatkan kebersihan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Game Edukasi, Pengetahuan, Personal Hygiene Menstruasi, Traffic Light Sehat

ABSTRACT

Personal menstrual hygiene is an important issue for young women. WHO data (2021) states that more than 50% of women in the world do not understand the importance of hygiene during menstruation. Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2023) reported that 38% of elementary school students in Indonesia have never received an explanation about menstruation from teachers or parents. A survey at SDN Sukorame 3 showed that 70% of young women have less knowledge about menstrual personal hygiene. This study aims to determine the influence of education using the healthy traffic light method on this knowledge. The type of study was pre-experimental with a sample of 30 adolescent female respondents who had menstruated. Data were collected through pre-test and post-test using questionnaires and analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The results showed, before education, 56.7% of respondents were in the adequate category, after education, 96.67% were in the good category. The Wilcoxon test obtained $Z = -4,400$ and $p = 0.001 (<0.05)$, indicating a significant difference in knowledge before and after education. Education using the healthy traffic light method has proven to be effective in increasing knowledge of menstrual personal hygiene. The interactive visual approach makes it easy to remember

messages. It is recommended that the sustainable use of this media in health promotion programs to improve adolescent reproductive health hygiene in a sustainable manner.

Keywords: Educational Game, Knowledge, Menstrual Personal Hygiene, Traffic Light Sehat.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah suatu proses fisiologis yang menunjukkan bahwa organ reproduksi perempuan telah mencapai kematangan. Pada masa sekolah dasar, sebagian remaja putri mulai mengalami menstruasi pertama (menarche), yang kerap menimbulkan perasaan cemas serta kurangnya pemahaman mengenai perawatan diri yang tepat. Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan reproduksi sejak usia dini menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan data UNICEF (2022), sekitar sepertiga remaja putri di Indonesia belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Selain itu, salah satu publikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa terdapat sekitar 5,2 juta remaja putri di Indonesia yang mengalami keluhan pasca menstruasi akibat kurangnya praktik kebersihan diri, seperti munculnya rasa gatal pada area genital. Kementerian Kesehatan RI (2023) juga melaporkan bahwa 38% siswi sekolah dasar belum pernah menerima penjelasan mengenai menstruasi dari guru maupun orang tua. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, pada tahun 2020 di Provinsi Jawa Timur terdapat sebanyak 77,3% remaja yang memiliki tingkat pengetahuan rendah terkait kesehatan personal hygiene reproduksi (Rahmawati & Laili, 2026).

Hasil studi pendahuluan di SDN Sukorame 3, dari 10 remaja putri didapatkan 3 remaja putri (30%) berpengetahuan cukup, dan 7 remaja putri (70%) berpengetahuan kurang, hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan personal hygiene menstruasi di SDN Sukorame 3 tahun 2026. Kurangnya tingkat pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Minimnya pendidikan kesehatan di sekolah dasar menjadi factor utama karena materi reproduksi jarang disampaikan secara mendalam (Dewi, 2022). Selain itu, budaya masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai hal tabu membuat anak-anak kesulitan memperoleh informasi

yang benar. Faktor lain seperti kurangnya komunikasi orang tua dan metode pembelajaran yang membosankan turut memperparah rendahnya tingkat pemahaman remaja putri (Nimbhorkar, Jumade and Rahate, 2023).

Rendahnya tingkat pengetahuan serta praktik kebersihan diri selama menstruasi dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan.

Remaja putri yang tidak menerapkan kebersihan diri secara tepat memiliki risiko lebih tinggi mengalami infeksi saluran reproduksi, bau tidak sedap, hingga iritasi pada area genital (World Health Organization, 2021). Kondisi ini juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan menurunkan kepercayaan diri remaja putri. Dalam jangka panjang, kebiasaan buruk tersebut dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi mereka di masa remaja dan dewasa kelak (Sari et al., 2022).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan edukatif yang inovatif dan menarik agar anak lebih mudah memahami materi yang diberikan. Edukasi kesehatan dengan metode interaktif terbukti lebih efektif meningkatkan pemahaman dibanding ceramah konvensional (Asari, 2021). Salah satu metode yang sesuai untuk tujuan tersebut adalah Traffic light Sehat, yaitu metode edukasi berbasis permainan dengan konsep warna lampu lalu lintas. Warna hijau, kuning, dan merah digunakan untuk menggambarkan perilaku sehat, perlu diperhatikan, dan tidak sehat. Melalui metode ini, remaja putri dapat belajar sambil bermain serta lebih mudah mengingat pesan yang disampaikan.

Mengingat dampak serius yang ditimbulkan diharapkan dengan penerapan metode Traffic light Sehat, tingkat pengetahuan Remaja putri di SDN Sukorame 3 mengenai personal hygiene menstruasi dapat meningkat secara signifikan (Jenie Anggraini, 2026).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan inferensial dengan pendekatan pre-eksperimen yang menerapkan desain pre-test dan post-test. Rancangan ini merupakan jenis penelitian lapangan yang bertujuan menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuisisioner oleh responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri berusia 10-12 tahun yang sudah menstruasi di SDN Sukorame 3, berjumlah 30 responden. Pengambilan sampel dilakukan secara total (total sampling), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2026.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berisi pertanyaan tentang pengetahuan personal hygiene menstruasi. Sebelum intervensi, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan responden secara awal. Setelah pemberian edukasi menggunakan media traffic light sehat (berwarna hijau, kuning, merah) secara interaktif, diikuti dengan diskusi dan penjelasan, kemudian dilanjutkan dengan post-test untuk mengukur adanya perubahan pengetahuan. Instrument penelitian meliputi media bendera traffic light sehat yang terdiri dari tiga warna untuk mengindikasikan perilaku baik, perlu perhatian, dan berisiko, serta kuisisioner pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui langkah-langkah editing dan coding untuk memudahkan analisis. Hasil dari pengolahan data dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh edukasi traffic light sehat terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SDN Sukorame 3 Tahun 2026

Data karakteristik umum responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada

kelompok remaja awal dengan usia 12 tahun sebanyak 18 responden (60%) yang umumnya masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai personal hygiene menstruasi... Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Dengan rata-rata durasi lama menstruasi 5-7 hari dan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang personal hygiene Menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Remaja.

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
10 Tahun	0	0%
11 Tahun	12	40%
12 Tahun	18	60%
Total	30	100%

Sumber : (Data Primer, 2026).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche.

Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
<12 tahun	25	83,3%
≥12 tahun	5	16,7%
Total	30	100%

Sumber : (Data Primer, 2026).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi.

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
5-7 hari	27	90%
>7 hari	3	10%
Total	30	100%

Sumber : (Data Primer, 2026).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyuluhan Personal Hygiene Menstruasi.

Penyuluhan Personal Hygiene Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ya	30 0	100% 0
Total	30	100%

Sumber : (Data Primer, 2026).

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi melalui media game Traffic Light Sehat menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 17 responden (56,67%) berada pada kategori pengetahuan cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi di kalangan remaja putri di SDN Sukorame 3 menunjukkan perlunya intervensi edukatif.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Edukasi Traffic Light Sehat (Pre-Test).

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	8	26,67%
Cukup	17	56,67%
Kurang	5	16,67%
Total	30	100%

Sumber : (Data Primer, 2026).

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki keterbatasan dalam memahami informasi terkait personal hygiene menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan. Secara fisik, praktik kebersihan yang tidak tepat, seperti jarang mengganti pembalut, tidak menjaga kebersihan area genital, sehingga dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan iritasi kulit. Selain itu, dari aspek psikologis, remaja dapat mengalami rasa tidak nyaman dan kurang percaya diri selama menstruasi.

Efektivitas ini didukung oleh penelitian (Habibah, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri ($p = 0,001 < 0,05$). Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebelum edukasi, mayoritas remaja putri berpengetahuan cukup (70,2%), namun setelah edukasi 97,9% remaja putri berada pada kategori baik, dan tidak ada yang berada pada kategori kurang. Edukasi Kesehatan menggunakan game edukasi seperti Traffic light Sehat dinilai efektif karena remaja putri dapat belajar sambil bermain serta lebih mudah mengingat pesan yang disampaikan. Pendekatan berbasis warna ini memudahkan peserta didik memahami konsep sehat dan tidak

sehat secara cepat melalui visualisasi sederhana, sehingga pesan edukatif lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi serta menimbulkan kesadaran perilaku dalam menjaga kebersihan saat menstruasi di kalangan remaja putri.

Setelah diberikan edukasi menggunakan media Traffic Light Sehat, data menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dapat diinterpretasikan bahwa sesudah diberikan edukasi personal hygiene menstruasi menggunakan game edukasi traffic light sehat, hampir seluruh remaja putri terdapat pada kategori pengetahuan "baik" dari 8 responden (26,67%) menjadi 29 responden (96,6%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah Diberikan Edukasi Traffic Light Sehat (Post-Test).

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	29	96,7%
Cukup	1	3,3%
Kurang	0	0%
Total	30	100%

Sumber : (Data Primer, 2026).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa traffic light sehat sebagai media game edukasi mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai personal hygiene menstruasi. Traffic light sehat memudahkan peserta didik memahami konsep sehat dan tidak sehat secara cepat melalui visualisasi sederhana, sehingga pesan edukatif lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan dapat meningkat melalui proses belajar, baik dari pengalaman maupun dari informasi yang diterima, salah satunya melalui media game edukasi. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa pemberian edukasi dengan game edukasi traffic light sehat memberikan kesempatan bagi responden untuk belajar sambil bermain serta lebih mudah mengingat pesan yang disampaikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Mahmudiono et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan traffic light nutrition label education pada anak usia 10–12 tahun secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan memilih makanan sehat ($p < 0,001$) dibandingkan kelompok kontrol. Begitu pula penelitian oleh (Harnianti, 2021) di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan Food Traffic light System pada penjamah makanan meningkatkan pengetahuan dan literasi gizi secara signifikan (Sig = 0,000) setelah dilakukan pelatihan.

Peningkatan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan dengan game edukasi traffic light sehat sangat efektif karena pendekatan penyampaian materi berbasis warna ini memudahkan peserta didik memahami konsep sehat dan tidak sehat secara cepat melalui visualisasi sederhana, sehingga pesan edukatif lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga edukasi berjalan lebih optimal dan berdampak pada peningkatan pengetahuan mereka mengenai personal hygiene menstruasi.

Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Edukasi Traffic Light Sehat Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Responden

Tabel 6. Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Traffic Light Sehat Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di SDN Sukorame 3 Tahun 2026.

Kategori Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan			
	Sebelum Edukasi Traffic Light Sehat		Sesudah Edukasi Traffic Light Sehat	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1 Baik	8	26,67%	29	96,7%
2 Cukup	17	56,67%	1	3,3%
3 Kurang	5	16,67%	0	0%
Total	30	100%	30	100%

p – value : 0,001 < α : 0,05
 Negative rank : 0
 Positive rank : 22
 Ties : 8

Sumber : (Data Primer, 2026).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebelum diberikan edukasi personal hygiene menstruasi menggunakan game edukasi traffic light sehat sebagian besar responden berada

pada tingkat pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (56,67%) namun setelah diberikan edukasi personal hygiene menstruasi menggunakan game edukasi traffic light sehat didapatkan hampir seluruh responden berada pada kategori baik sebanyak 29 responden (96,67%). Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$) dengan $Z = -4.400$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan game edukasi traffic light sehat.

Analisis tabel ranks menunjukkan bahwa negative ranks = 0, artinya tidak ada responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan setelah edukasi. Positive Ranks = 22, yang berarti sebanyak 22 responden mengalami peningkatan skor pengetahuan. Sementara itu, ties = 8 menunjukkan ada 8 responden yang memiliki nilai pre-test dan post-test yang sama.

Hal ini terjadi kemungkinan karena kedelapan responden tersebut sejak awal sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene menstruasi, sehingga meskipun diberikan edukasi, nilai mereka tetap maksimal dan tidak mengalami perubahan skor. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan game edukasi traffic light sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di SDN Sukorame 3 tahun 2026 tentang personal hygiene menstruasi.

Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan dapat meningkat melalui proses belajar, baik dari pengalaman maupun dari

informasi yang diterima, salah satunya melalui media game edukasi. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa pemberian edukasi dengan game edukasi traffic light sehat memberikan kesempatan bagi responden untuk belajar sambil bermain serta lebih mudah mengingat pesan yang disampaikan. Efektivitas ini didukung oleh penelitian (Yuningsi et al., 2023) yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan, dengan uji Wilcoxon menghasilkan $p = 0,000$ ($< 0,05$). Hal ini berarti edukasi kesehatan, khususnya yang menggunakan traffic light sehat terbukti efektif

dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Efektifitas game edukasi traffic light juga didukung oleh Penelitian Anggraini (2025) yang menyatakan terdapat pengaruh penyuluhan dengan pengetahuan dan pola perilaku. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($P < 0,05$), game edukasi traffic light dinilai memudahkan remaja putri dalam memahami informasi melalui sistem warna, sehingga materi edukasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan aplikatif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode edukasi traffic light sehat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi remaja putri. Pendekatan ini memudahkan pemahaman dan mengingat informasi kesehatan, sehingga meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang kebersihan menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi menggunakan media traffic light sehat secara signifikan meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SDN Sukorame 3. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden berada dalam kategori cukup, namun setelah diberikan intervensi melalui game edukasi traffic light sehat, hampir seluruh responden berpindah ke kategori baik. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dengan nilai $p < 0,05$. Pendekatan visual dan interaktif yang menggabungkan sistem warna ini terbukti efektif dalam memudahkan peserta didik memahami dan mengingat pesan edukatif terkait kebersihan menstruasi serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis permainan dan sistem visual dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar media traffic light sehat ini dapat digunakan secara berkelanjutan dalam program promosi kesehatan reproduksi, khususnya di lingkungan sekolah dasar, agar pengetahuan dan praktik

personal hygiene menstruasi dapat ditingkatkan secara konsisten dan berkesinambungan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi pihak terkait dalam mengembangkan metode edukasi inovatif yang lebih menarik dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungandan bantuan dalam proses penelitian ini, khususnya kepada pihak SDN Sukorame 3 yang telah memberikan izin dan fasilitas, para guru serta staf sekolah yang membantu kelancaran pengumpulan data, dan seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Penulis juga berterima kasih kepada keluarga, teman, serta pembimbing yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, natasya raisha, Hasanah, O. and Misrawati (2025) "Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian scientific health journal Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekanbaru Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dosen Fakultas Keperawatan Universitas," Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 7(2), pp. 61–72.
- Amalia, A.N.H. (2025) "Hubungan Tingkat Pengetahuan Traffic Light Label Dengan Pemilihan Konsumsi Makanan dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Siswa SMP Di Yogyakarta."
- Angrainy,R.,fitri,L.,& utari, a (2021) "Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygine Saat Menstruasi Pada Remaja," Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, 10(1), pp. 49–54.
- Ariana, R. and Alam Fajar, N. (2024) "Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review," Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health),

- 10(1), pp. 133–140. Available at: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1>.
- Asari, S. et al (2021) "Paikem (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif Dan Menyenangkan)," *Journal of Community Service*, 3(2008), pp. 1139–1148.
- Cahyani, A.N. (2025) "Pengaruh edukasi gizi melalui traffic light diet terhadap pengetahuan, sikap dan berat badan pada remaja obesitas di smpn 1 loa kulu."
- Dineti, A. et al. (2022) "The Relationship Of Menstrual Patterns With Anemia In Adolescent Women In Coastal Areas Bengkulu City," *Jurnal Surya Medika*, 8(3), pp. 86–91. Available at: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>.
- Dita, N. (2021) "Hubungan personal hygiene dan sanitasi lingkungan dengan keluhan dermatitis di wilayah kerja puskesmas batubara," *Skripsi*, p. 144.
- Djunaid, U. and Hilamuhu, F. (2021) "Studi Literatur: Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri," *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), pp. 1–10. Available at: <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/239>.
- Eko Winarti et al. (2021) "Needs Assessment about Adolescent Reproductive Health Education for Students," *Embrio*, 13(1), pp. 71–79. Available at: <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i1.3208>.
- Fitriani et al. (2022) "pengaruh pendidikan kesehatan pada sikap siswa terhadap seks bebas di SMK Negeri 6 Makassar," 11, pp. 384–391.
- Harnianti, N.Y. (2021) "Peningkatan Literasi Kesehatan dan Pengetahuan Tentang Food Traffic Light System Pada Mahasiswa Politeknik Karya Persada Muna."
- Habibah (2022) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Whatsapp Group Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X IPS Di SMAN 4 Madiun," pp. 167–186.
- Hasibuan, W.L. (2023) "Pengaruh Video Edukasi Melalui Whatsapp Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 10 Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.," *Jurnal Kesehatan*, 1(1), pp. 1–85. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/18217>.
- Hikma, Y.A., Yunus, M. and Hapsari, A. (2021) "Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri," *Sport Science and Health*, 3(8), pp. 630–641. Available at: <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>.
- Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, et al (2023) "Gangguan Siklus Menstruasi Remaja," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, pp. 185–192.
- Jenie Anggraini (2025) "Pengaruh edukasi gizi melalui traffic light diet terhadap pola konsumsi sayur dan buah serta aktivitas fisik pada remaja obesitas di smpn 1 loa kulu."
- Juniasty, H.T. (2023) "Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura," 14, pp. 495–511.
- Kementrian Kesehatan RI (2023) *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Made, N. et al. (2025) "Tentang Personal Hygiene Saat Mengalami Menstruasi Di Smp PGRI 2 Denpasar An Overview of Adolescent Girls ' Knowledge of Personal Hygiene During Menstruation at SMP PGRI 2 Denpasar," 16(01), pp. 29–37.
- Ni Kadek Ayu Krisma Dewi (2022) "Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Kintamani," *skripsi*, (8.5.2017), pp. 2003–2005.

- Nimbhorkar, S.P., Jumade, P.P. and Rahate, N.P. (2023) "Knowledge, Perceptions, Taboos, and Practices of Menstrual Hygiene among Adolescent Girls in Urban and Rural Areas of Central India," *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 15(6), pp. 696–702. Available at: <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-2344>.
- Notoatmodjo, S. (2020). (2020) Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta..
- Nurmayani, W. and Elisa, O. (2024) "Edukasi Kesehatan Reproduksi Menstruasi Hygiene Manajemen Reproductive Health Education Menstruation Hygiene Management," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, Vol 4(September).
- Permatasari, D. and Suprayitno, E. (2021) "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada RemajaDian Permatasari 1, Emdat Suprayitno21,2 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas WirarajaEmail emdat@wiraraja.ac.idAbstractBackgro und Reproductive health has the concept that ev.pdf," 2(1), pp. 8–12.
- Putri Elise, U.H.I. (2024) "Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di SMP Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 14(Mei), pp. 14–25.
- Rahmawati, L. and Laili, A.N. (2025) "Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Siswa Saat Menstruasi," *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), pp. 39–44. Available at: <https://doi.org/10.62085/ajk.v3i1.13>.
- Sadeghi, F. et al. (2024) "The impact of healthy nutrition education based on traffic light labels on food selection, preference, and consumption in patients with acute coronary syndrome: a randomized clinical trial," *BMC Public Health*, 24(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18805-2>.
- Sari, M.H.N. and Anggraini, D.D. (2020) "Analisis Sikap dan Pengetahuan terhadap Upaya Pencegahan Anemia pada Mahasiswa Bidan," *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), pp. 135–143. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.157>.
- Sari, P. et al. (2022) "Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi pada Saat Menstruasi di MTS Negeri 05 Kerinci," *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), p. 286. Available at: <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.548>.
- Sri Hayuningsih, Nur Pratiwi, Sukmawati, Sriama Muliani, U.P.K. (2022) Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause. Deepublish, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=JtrBEAAAQBAJ>.
- Suhariyati, S., Rahmawati, A. and Realita, F. (2020) "Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang," *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), p. 195. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>.
- Wardani, P.K., Fitriana, F. and Casmi, S.C. (2021) "Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X," *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>.
- Yuningsi, Y. and Allobunga, Y. (2023) Program studi sarjana keperawatan dan ners sekolah tinggi ilmu kesehatan stella maris makassar 2023.