

## Pengaruh Permainan Flash Card Terhadap Perilaku Genital Hygiene Dalam Pencegahan Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri

Natasya Ayu Fitriah<sup>1</sup>, Herlina Simanjuntak<sup>2</sup>, Ismah Khaerunisa<sup>3</sup>, Rohani Siregar<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Medika Suherman

Email: [nayul0504@gmail.com](mailto:nayul0504@gmail.com)

### Abstrak

*Pruritus vulvae* merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri akibat kurangnya perilaku *genital hygiene*, terutama selama menstruasi. Perilaku *genital hygiene* yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko iritasi, infeksi, dan gangguan pada organ reproduksi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku tersebut adalah melalui pendidikan kesehatan menggunakan media *flash card* yang bersifat visual, interaktif, dan menarik bagi remaja. Mengetahui pengaruh permainan *flash card* terhadap perilaku *genital hygiene* dalam mencegah *pruritus vulvae* pada remaja putri di SMP Negeri 5 Cikarang Timur Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental* menggunakan pendekatan *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 146 siswi kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi. Sampel sebanyak 107 responden dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku *genital hygiene*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Sebelum diberikan intervensi, sebanyak 88 responden (82,24%) memiliki perilaku *genital hygiene* kategori baik, 9 responden (8,41%) kategori cukup, dan 10 responden (9,35%) kategori kurang. Setelah diberikan permainan *flash card*, jumlah responden dengan kategori baik meningkat menjadi 101 responden (94,39%), kategori cukup menjadi 6 responden (5,61%), dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori kurang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $Z = -4,971$  dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan permainan flash card terhadap perilaku *genital hygiene*. Permainan *flash card* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan perilaku *genital hygiene* dalam mencegah *pruritus vulvae* pada remaja putri di SMP Negeri 5 Cikarang Timur Tahun 2026. Media flash card dapat dijadikan salah satu alternatif media pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah untuk meningkatkan perilaku *genital hygiene* pada remaja putri secara berkelanjutan.

Kata kunci: *flash card*, *genital hygiene*, *pruritus vulvae*, remaja putri.

### Abstract

*Pruritus vulvae* is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls due to inadequate genital hygiene, particularly during menstruation. Poor genital hygiene behavior increases the risk of irritation, infection, and reproductive tract disorders. One educational strategy to improve this behavior is the use of flash card games, which provide visual and interactive learning experiences. To determine the effect of flash card games on genital hygiene behavior in preventing pruritus vulvae among adolescent girls at SMP Negeri 5 Cikarang Timur in 2026. This quantitative study employed a quasi-experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of 146 female students in grades VII and VIII who had experienced menstruation. A total of 107 respondents were selected using stratified random sampling. Data were collected using a genital hygiene behavior questionnaire and analyzed using univariate analysis and the Wilcoxon Signed-Rank Test. Before the intervention, 88 respondents (82.24%) demonstrated good genital hygiene behavior, 9 respondents (8.41%) demonstrated fair behavior, and 10 respondents (9.35%) demonstrated poor behavior. After the flash card intervention, the proportion of respondents with good behavior increased to 101 (94.39%), while only 6 respondents (5.61%) remained in the fair category, and no respondents were classified as poor. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a Z value of -4.971 with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a statistically significant effect of flash card games on genital hygiene behavior. Flash card games significantly improved genital hygiene behavior in preventing pruritus vulvae among adolescent girls. Schools are encouraged to incorporate flash card games into reproductive health education programs to improve sustainable genital hygiene behavior among adolescent girls. These findings support the implementation of interactive educational media in schools to promote healthier reproductive hygiene practices among adolescents.

Keywords: *flash card*, *genital hygiene*, *pruritus vulvae*, adolescent girls.

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi. Pada masa pubertas, remaja putri mulai mengalami menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Kondisi tersebut menuntut remaja putri untuk memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik dalam menjaga kebersihan organ reproduksi agar terhindar dari berbagai gangguan kesehatan reproduksi [1]

Perilaku *genital hygiene* merupakan salah satu upaya penting dalam menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan, terutama selama menstruasi. Praktik *genital hygiene* yang benar meliputi mengganti pembalut secara teratur, membersihkan organ genital dari arah depan ke belakang, menjaga area genital tetap kering, serta menghindari penggunaan bahan yang dapat mengganggu keseimbangan flora normal vagina [2].

Kurangnya penerapan *genital hygiene* dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan reproduksi, salah satunya *pruritus vulvae*. *Pruritus vulvae* merupakan keluhan berupa rasa gatal pada organ genital eksternal perempuan yang dapat disebabkan oleh kebersihan organ reproduksi yang kurang baik, infeksi, maupun iritasi [3]. Penelitian [4] menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *personal hygiene* saat menstruasi dengan kejadian *pruritus vulvae* pada remaja putri.

Penelitian lain menunjukkan bahwa perilaku *genital hygiene* dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, motivasi, dan kebiasaan remaja dalam menjaga kebersihan organ reproduksi [5]. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung menerapkan perilaku *genital hygiene* yang lebih baik dibandingkan remaja dengan pengetahuan yang kurang [6]. Selain itu, penelitian [7] menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki perilaku *vulva hygiene* yang kurang baik sehingga diperlukan upaya edukasi kesehatan yang efektif.

Salah satu media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja adalah permainan *flash card*. Media ini menyajikan informasi melalui gambar dan teks singkat sehingga lebih menarik, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan perhatian peserta didik selama proses pembelajaran [8]. Penelitian [9] menunjukkan bahwa penggunaan media *flash card* efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai keputihan. Temuan tersebut didukung oleh [10] yang menyatakan bahwa *flash card* merupakan media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar karena mampu meningkatkan daya ingat dan keterlibatan peserta didik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 5 Cikarang Timur terhadap 15 remaja putri, ditemukan bahwa 9 siswi memiliki perilaku *genital hygiene* yang kurang baik disertai keluhan *pruritus vulvae*, 3 siswi memiliki perilaku *genital hygiene* yang kurang baik tanpa keluhan *pruritus vulvae*, dan hanya 3 siswi yang telah menerapkan *genital hygiene* dengan baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *genital hygiene* pada remaja putri masih perlu ditingkatkan melalui media pendidikan kesehatan yang lebih menarik dan efektif. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan *flash card* terhadap perilaku *genital hygiene* dalam mencegah *pruritus vulvae* pada remaja putri di SMP Negeri 5 Cikarang Timur Tahun 2026.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Quasi Experimental melalui pendekatan One Group Pretest–Posttest Design untuk mengetahui pengaruh permainan

*flash card* terhadap perilaku *genital hygiene*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Cikarang Timur, Kabupaten Bekasi, pada April–Juni 2026.

Populasi penelitian berjumlah 146 siswi kelas VII dan VIII yang telah mengalami menstruasi. Sampel sebanyak 107 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku *genital hygiene* yang telah diuji validitas dan reliabilitas, terdiri atas 15 pernyataan menggunakan skala Likert. Intervensi dilakukan melalui pendidikan kesehatan menggunakan permainan *flash card* yang memuat materi mengenai *genital hygiene*, pruritus vulvae, dan upaya pencegahannya. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan tujuh hari setelah intervensi (*posttest*) [11].

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi perilaku *genital hygiene*. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui perbedaan perilaku sebelum dan sesudah intervensi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Perilaku *Genital Hygiene* Sebelum Diberikan Permainan *Flash Card*

| Kategori     | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Baik         | 88            | 82,24          |
| Cukup        | 9             | 8,41           |
| Kurang       | 10            | 9,35           |
| <b>Total</b> | <b>107</b>    | <b>100</b>     |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa permainan *flash card*, sebagian besar responden telah memiliki perilaku *genital hygiene* dalam kategori baik, yaitu sebanyak 88 responden (82,24%). Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan kategori cukup sebanyak 9 responden (8,41%) dan kategori kurang sebanyak 10 responden (9,35%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri masih belum menerapkan perilaku *genital hygiene* secara optimal selama menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Perilaku *Genital Hygiene* Setelah Diberikan Permainan *Flash Card*

| Kategori     | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Baik         | 101           | 94,4           |
| Cukup        | 6             | 5,6            |
| <b>Total</b> | <b>107</b>    | <b>100</b>     |

Setelah diberikan intervensi berupa permainan *flash card*, terjadi peningkatan perilaku *genital hygiene*. Jumlah responden dengan kategori baik meningkat menjadi 101 responden (94,39%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 6 responden (5,61%) dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori kurang. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan *flash card* mampu meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong perubahan perilaku responden dalam menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi.

Tabel 3. Pengaruh Permainan *Flash Card* Terhadap Perilaku *Genital Hygiene*

| Variabel                                                       |         |               | N    | Mean Rank | Sum of Ranks | Z      | P      |
|----------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|-----------|--------------|--------|--------|
| Perilaku Genital Hygiene Diberikan Permainan <i>Flash Card</i> | Negatif | Negative Rank | 0    | 0,00      | 0,00         | -8,860 | <0,001 |
|                                                                |         | Positive Rank | 1004 | 52,50     | 5460,00      |        |        |
|                                                                | Ties    | Ties          | 3    | -         | -            |        |        |
|                                                                |         | Total         | 107  |           |              |        |        |

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai  $Z = -4,971$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara perilaku *genital hygiene* sebelum dan sesudah diberikan permainan *flash card*. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti permainan *flash card* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan perilaku *genital hygiene* dalam pencegahan *pruritus vulvae* pada remaja putri

#### Perilaku *Genital Hygiene* Sebelum Diberikan Permainan *Flash Card*

Perilaku *genital hygiene* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, sikap, pengalaman, lingkungan, serta akses terhadap informasi kesehatan. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi cenderung lebih mampu menerapkan perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi secara benar dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan rendah. Namun demikian, pengetahuan saja belum cukup untuk membentuk perilaku yang konsisten tanpa adanya edukasi yang menarik dan mudah dipahami.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian [12] yang menyatakan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki perilaku *personal hygiene* kurang baik selama menstruasi sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi, termasuk *pruritus vulvae*. Selain itu, penelitian [7], di Kabupaten Bekasi juga melaporkan bahwa hampir setengah remaja putri masih memiliki perilaku *vulva hygiene* yang kurang baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi masih diperlukan untuk meningkatkan perilaku kesehatan remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, masih terdapat responden dengan perilaku *genital hygiene* kategori cukup dan kurang karena pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi belum optimal. Kondisi ini memengaruhi perilaku dalam menerapkan *genital hygiene* yang benar, sejalan dengan [13] dan [14] yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan.

#### Perilaku *Genital Hygiene* Setelah Diberikan Permainan *Flash Card*

Media *flash card* memiliki keunggulan karena menyajikan informasi secara visual, singkat, dan menarik sehingga mempermudah proses belajar. Penggunaan gambar dan pesan sederhana membantu responden memahami materi dengan lebih mudah dibandingkan penyampaian informasi secara konvensional. Selain itu, metode permainan menciptakan suasana belajar yang aktif sehingga responden lebih antusias mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian [9] yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *flash card* lebih efektif dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Media *flash card* mampu

meningkatkan perhatian, motivasi belajar, dan daya ingat sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan perilaku genital hygiene setelah diberikan permainan flash card terjadi karena media ini mampu meningkatkan pemahaman responden melalui penyampaian informasi yang menarik dan mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan [8] dan [10] yang menyatakan bahwa flash card merupakan media pembelajaran visual yang efektif dalam meningkatkan pemahaman, minat belajar, dan daya ingat peserta didik.

### **Pengaruh Permainan *Flash Card* Terhadap Perilaku *Genital Hygiene* dalam Mencegah *Pruritus Vulvae***

Perubahan perilaku yang terjadi dapat dijelaskan melalui teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan akhirnya menghasilkan perubahan perilaku. Informasi yang diberikan melalui media pembelajaran yang menarik akan lebih mudah diterima dan diingat oleh individu sehingga mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik. Dalam penelitian ini, permainan *flash card* tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga meningkatkan keterlibatan aktif responden selama proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Meningkatan perilaku *genital hygiene* setelah intervensi juga menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata. Penggunaan media visual memungkinkan responden memahami langkah-langkah menjaga kebersihan organ reproduksi secara benar, seperti membasuh dari arah depan ke belakang, mengganti pembalut secara teratur, menjaga area genital tetap kering, serta menghindari penggunaan produk yang dapat menyebabkan iritasi. Perubahan perilaku tersebut merupakan langkah penting dalam mencegah terjadinya *pruritus vulvae* pada remaja putri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian [10] yang menyatakan bahwa media *flash card* mampu meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan karena menggabungkan unsur visual dan aktivitas belajar yang menyenangkan. Selain itu, penelitian [9] juga menunjukkan bahwa penggunaan *flash card* memberikan peningkatan pengetahuan dan perilaku yang lebih tinggi dibandingkan media edukasi konvensional. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa permainan *flash card* dapat dijadikan salah satu alternatif media pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, permainan *flash card* berpengaruh terhadap peningkatan perilaku genital hygiene karena pendidikan kesehatan melalui media yang menarik mampu meningkatkan pengetahuan sehingga mendorong perubahan perilaku responden. Hal ini sesuai dengan [15] yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, serta [16] yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan terjadi melalui proses belajar yang berlangsung secara bertahap, mulai dari peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap, hingga penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, peningkatan perilaku *genital hygiene* tersebut dapat menjadi salah satu upaya pencegahan *pruritus vulvae*, sebagaimana dikemukakan oleh [3].

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan permainan *flash card*, sebagian besar responden telah memiliki perilaku *genital hygiene* kategori baik (82,24%), namun masih terdapat responden dengan kategori cukup (8,41%) dan kurang (9,35%). Setelah diberikan intervensi, jumlah responden dengan kategori baik meningkat

menjadi 94,39%, sedangkan kategori cukup menurun menjadi 5,61% dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori kurang.

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai  $Z = -4,971$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan permainan *flash card* terhadap perilaku *genital hygiene* dalam pencegahan *pruritus vulvae* pada remaja putri. Permainan *flash card* dapat dijadikan sebagai salah satu media pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi pada remaja putri.

Temuan ini menunjukkan bahwa permainan *flash card* dapat dijadikan sebagai salah satu media pendidikan kesehatan reproduksi yang efektif untuk meningkatkan perilaku *genital hygiene* pada remaja putri. Oleh karena itu, sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan media ini dalam kegiatan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan guna mendukung pencegahan *pruritus vulvae* pada remaja putri.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Diana Dayaningsih and S. W.I, "Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Keputihan Di Smp Kristen Gergaji Semarang," vol. 7, no. 1, pp. 5–12, 2022.
- [2] M. H. Laksmi, N. M. D. Puspawati, A. Stephanie, and P. G. Hariwangsa, "Personal hygiene genitalia wanita," *Intisari Sains Medis*, vol. 13, no. 3, pp. 542–546, 2022, doi: 10.15562/ism.v13i3.1461.
- [3] L. Sulaikha, I. S. M. I., Monjelat, N., Carretero, M., Implicada, P., La, E. N., Fairstein, G. A., & Motivaci, "Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja," *34th Eur. Photovolt. Sol. Energy Conf. Exhib.*, pp. 302–308, 2022.
- [4] L. G. E. K. Pandelaki, S. Rompas, and H. Bidjuni, "Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado," *J. Keperawatan*, vol. 8, no. 1, p. 68, 2022, doi: 10.35790/jkp.v8i1.28413.
- [5] I. R. D. Arifianti and D. Samaria, "Gambaran Pengetahuan , Sikap , dan Motivasi Terkait Vulva Hygiene Irfani Rizqi Dwi Arifianti , Dora Samaria," *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Motiv. Terkait Vulva Hyg. Pada Remaja Wan. DI RW 02 Bojong Menteng, Bekasi Irfani*, vol. 5, no. 1, pp. 30–36, 2021.
- [6] W. Izzati and R. Agustina, "Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi," *J. Kesehat.*, vol. 6, no. 3, pp. 2–5, 2023.
- [7] A. C. Wardani1 and Narila Mutia Nasir1, "Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Vulva Hygiene pada Remaja Putri di SMP X Kota Bekasi Indonesia," vol. 2, no. 2, pp. 1–11, 2023.
- [8] S. W. Saputri, "Pengenalan Flashcard sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Bahasa Inggris," *ABDIKARYA J. Pengabd. dan Pemberdaya. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 56–61, 2023, doi: 10.47080/abdikarya.v2i1.1061.
- [9] S. D. Putri, R. Dewi, and Septiyanti, "Efektifitas Media Games Flash Card Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja," *J. Besurek JIDAN*, vol. 3, no. 1, pp. 7–13, 2024, doi: 10.33088/jbj.v3i1.676.
- [10] N. Fauziah, M. A. Amri, and A. Putra, "Studi Literatur tentang Pengaruh Media Flashcard terhadap Kemampuan Numerasi Siswa Sekolah Dasar," *J. Pendidik. Mat.*, vol. 4, no. 2, pp. 297–304, 2025.
- [11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. 2023.
- [12] Laily et al, "Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Saat

- Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 1 CIKULUR TAHUN 2022: *The Relationship of Personal Hygiene With Pruritus Vulvae Symptoms in The Menstruation Period of Female Adolescents in Cikulur 1 Juni*,” *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 9, no. 3, pp. 156–164, 2022.
- [13] noura Rachma PQ, “Pola Perilaku santriwati pengguna Aplikasi Tik Tok Di Pondok Pesantren Kota sendiri,” *IAIN Kediri*, pp. 357–358, 2023.
- [14] E. N. Waruwu, “hubungan Perilaku Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Terjadinya *Pruritus Vulva* DI SMP NEGERI 1 NASSAU TAHUN 2022,” 2022.
- [15] H. Simanjuntak, Dede Mulyani, and Diyan Annisa Putri, “Pemanfaatan Buku Saku Dalam Kegiatan Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menghadapi Menstruasi,” *Bunda Edu-Midwifery J.*, vol. 8, no. 1, pp. 524–531, 2025, doi: 10.54100/bemj.v8i1.341.
- [16] L. A. Phillips and K. R. More, “Evaluating behavior change factors over time for a simple vs. complex health behavior,” *Front. Psychol.*, vol. 13, no. September, pp. 1–11, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.962150.