

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku Saku Personal Hygiene. Yuni, Natalia Erlina. Yogyakarta : Nuha Medika, 2016.
2. Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi . Noerainin, Aris Dwi Cahyono dan Amelia. pare-kediri : Akademi Keperawatan Pamenang Pare-Kediri, 2016, Vol. 6.
3. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Mahasiswi Tingkat 1 tentang Kebersihan Alat Kelamin saat Menstruasi di Asrama Putri Akademi Kebidanan Indah Medan tahun 2014. Mestika Riza Helty, dkk. Medan : s.n., 2014.
4. Pengetahuan Sikap Remaja Panti Asuhan Ytim (PAY) Aisyiyah Pekajangan Tentang Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi. Rejeki, Nurul Aktifah dan Herni. Pekalongan : Program Studi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Pekajangan , 2013, Vols. v, 2 september 2013.
5. Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. Erni Gustina dan Sitti Nur Djannah. Yogyakarta, : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2015.
6. Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi. Putri, Ajeng Setianingsih dan Antika. Jakarta Selatan : Program Studi Kesehatan Masyarakat Jenjang S-1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, 2016, Vol. 05.
7. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan dengan Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri Satap Bukti Asri Kabupaten Buton tahun 2016. Novianti Yasnani, dkk. Halu Oleo : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, 2016.
8. Perilaku Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Di Salah Satu SMK,Depok. Dheta Wirani Sari Dan Fajar Tri Wahyuni, S.Kep., M.Kep. Depok : Mahasiswa Program S1 Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2014.
9. Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi. aLI, Kurnia LA. s.l. : Fakultas Kesehatan Masyarakat KESPRO UMI 2016, April 22 2017.
10. Swari, Risky Candra. Informasi Kesehatan.
11. M, A wawan dan Dewi. Teori & pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika, 2017.
12. Prof.Dr. Amsal Bakhtiar, M.A. Filsafat Ilmu. Jakarta : Rajawali Pers, 2016.
13. Notoatmodjo, Prof. Dr. Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta, 2012.
14. Mubarak, Wahit Iqbal. Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika, 2012.
15. Iduniasih, Skep.,M.Kes dan Wahyu Ratna, S.K.M.,M.kES. Promosi Kesehatan. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
16. Prof. DR.Soekidjo Notoatmodjo, S.K.M.,M.Com.II. Promosi Kesehatan. Yogyakarta : Rineka Cipta, 2012.

17. Laila, Nur Najmi. Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta : Buku Biru, 2017.
18. Maisaroh, Atikah Proverawati dan Siti. Menarche,. Yogyakarta, : Nuha Medika, 2017,.
19. SW, Sarwono. Psikologi Remaja . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2012.
20. Memahami ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Putro, Khamim Zarkasih. Yogyakarta : Jurnal Aplikasi Ilmu Aama, 2017, Vol. 17. 1.
21. Arikunto, Prof. Dr. Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineka Cipta, 2012. 1-2.
22. muhammad, imam. SPSS Dalam Penelitian Kesehatan & Umum. Bandung : Citapustaka Media Perintis, 201.
23. Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Mentruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul. Utami, Ratna Devi Astuti dan Istri. Yogyakarta : Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2017.
24. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada saat Menstruasi Remaja Putri. Hayati, Maidartati dan Sri. Bandung : s.n.
25. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Tentang Menstruasi . Sari, Permata. Bangkalan : s.n., 2016.
26. Bieber, Fadilah. Makalah Pesonal Hygiene. Html. 03 2013.
27. Ucikusanti. Macam-macam Personal Hygiene. Blogspot.Com. [Online] html.
28. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilakupersonal hygiene saat menstruasi diSMP Muhamadyah Yogyakarta tahun 2014. astuti, Nita Rahman dan Dhesi ari. Yogyakarta : STIKES 'Aisyiyah , 2014.
29. Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi . khotimatul khasanah, dkk. Pekalongan : s.n., 2015.
30. Imam Muhamad S.E, SKom, M.M., M.Kes. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Alamiah. Bandung : Citapustaka Media Perintis, 2016.
31. Hubungan Karakteristik Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebersihan Diri Penghuni Panti Unit Pelaksana Teknisi Daerah Abdi Dharma Asih Di Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai Tahun 2010. Hutagaol, Eli Marlina. Sumatera Utara : s.n., 2010.
32. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Siswi Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Di SMPN 1 Jtinagor. Setiawan, Saefudin Hartatiyah dan. Jatinagor : s.n., 2012.

Lampiran 1

KUESIONER

HUBUNGAN PERILAKU REMAJA PUTRI DENGAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI DI SMA ETISLANDIA MEDAN TAHUN 2018

A. Data Responden

1. Nama :
2. Umur saat ini :
3. Kelas :

B. Kuesioner Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi

1. Apakah kata lain dari "*personal hygiene*" ?
 - a. Kebersihan Mulut
 - b. Kebersihan diri sendiri
 - c. Kebersihan pakaian
 - d. Kebersihan kulit dan wajah
2. Apakah yang dimaksud dengan "*personal hygiene*" ?
 - a. Tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan baik fisik maupun psikis
 - b. Tindakan untuk memelihara kebersihan badan
 - c. Tindakan untuk memelihara kesehatan
 - d. Tindakan untuk memelihara kesehatan fisik
3. Apa sajakah macam-macam "*personal hygiene*" ?
 - a. Perawatan kaki, tangan dan kuku
 - b. Perawatan kelamin
 - c. Perawatan kulit
 - d. Semua benar
4. Apa tujuan dari "*personal hygiene*"?
 - a. Memelihara kebersihan dan kesehatan individu
 - b. Mengikuti buku
 - c. Mengikuti perintah orang tua
 - d. Mngikuti teman-teman
5. Faktor apa yang mempengaruhi "*personal hygiene*"?
 - a. *Body image*
 - b. Agar terlihat cantik dan menarik
 - c. Agar terlihat awet muda
 - d. *Status imge*

6. Apakah dampak yang ditimbulkan oleh “*personal hygiene*” ketika tidak terjaga?
 - a. Siklus menstruasi yang terlambat
 - b. Kulit tampak kusam
 - c. Terjadi keputihan
 - d. Terjadi perubahan pada organ reproduksi

7. Apa usaha untuk menjaga kesehatan rambut?
 - a. Keramas 2 kali sehari
 - b. Mandi 3 kali sehari
 - c. Memakai topi untuk melindungi kepala
 - d. Mengikat rambut dengan benar

8. Bagaimana cara penggunaan pembalut sekali pakai?
 - a. Langsung dibuang ketempat sampah
 - b. Sebaiknya dicuci dahulu sebelum dibungkus lalu dibuang ketempat sampah
 - c. Dibungkus dan dibuang ketempat sampah
 - d. Dicuci dengan bersih

9. Hal apa saja yang diperhatikan dalam *vulva hygiene* ?
 - a. Mencebok dari arah depan kebelakang
 - b. Celana dalam menyerap keringat
 - c. Menggunakan sabun pada alat kelamin
 - d. Celana dalam harus selalu diganti saat sudah basah

10. Kenapa penggunaan sabun dan *shower gel* dihindari pemakainya?
 - a. Karena pertumbuhan bakteri dan jamur
 - b. Karena dapat menyebabkan iritasi
 - c. Karena kerusakan alat kelamin atau lecet
 - d. Karena bau tidak sedap

11. Apa yang terjadi jika kebersihan rambut diabaikan saat menstruasi?
 - a. Kulit kepala kering
 - b. Rambut bau
 - c. Gatal-gatal pada rambut
 - d. Ketombe karena kulit kepala berminyak

12. Apa tujuan penggunaan celana dalam yang pas untuk panggul tubuh adalah?
 - a. Memperlancar aliran darah
 - b. Menyerap keringat
 - c. Agar alat kelamin tidak lembab
 - d. Agar nyaman pada saat dipakai

13. Mengapa pemakaian celana dalam harus kering dan menyerap keringat?
 - a. Karena mencegah tumbuhnya jamur
 - b. Karena mencegah infeksi
 - c. Karena nyaman dipakai
 - d. Karena nyaman beraktivitas

14. Bagaimana cara membersihkan daerah kewanitaan yang baik adalah?
 - a. Dengan air bersih
 - b. Dengan sabun
 - c. Dengan *shower gel*
 - d. Dengan produk sabun siri

15. *Personal hygiene* adalah perawatan diri sendiri yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan?
 - a. Fisik maupun psikologis
 - b. Fisik
 - c. Psikologis
 - d. Psikologis dan mental

16. Apa saja masalah yang timbul akibat kurangnya perawatan kulit wajah adalah?
 - a. Kelenjar minyak berlebih
 - b. Jerawat
 - c. Kulit kering
 - d. Kulit kusam

17. Apa sajakah peralatan *Personal hygiene* diantaranya, kecuali?
 - a. Sabun mandi
 - b. Pasta gigi
 - c. Shampo
 - d. Detergen

18. Apa kunci penting dalam *Personal hygiene* adalah?
 - a. Motivasi
 - b. Visi
 - c. Misi
 - d. Dukungan keluarga

19. Perawatan rambut berfungsi sebagai?
 - a. Terlihat indah
 - b. Pencegahan infeksi daerah kepala
 - c. Menambah percaya diri
 - d. Memiliki model rambut zaman kini

C. Kuesioner Sikap tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang tersedia

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saat menstruasi mandi 2 kali sehari				
2	<i>Body image</i> (gambaran diri) sangat mempengaruhi kebersihan diri				
3	Pembalut sekali pakai Sebaiknya dicuci dahulu sebelum dibungkus lalu dibuang ketempat sampah				
4	Membersihkan alat kelamin/ kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang				
5	Membersihkan kemaluan dengan cukup dengan air bersih saja				
6	Tangan, kuku dan kaki penting untuk mempertahankan fungsi normal agar terhindar dari infeksi dan bau kaki				
7	celana dalam yang terkena darah saat menstruasi segera diganti				
8	Mengganti pembalut yang baik adalah ketika terdapat gumpalan darah pada permukaan pembalut				
9	Celana yang ketat dapat menyebabkan iritasi dan lembab				
10	Penggunaan cairan pembersih dapat merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi				
11	Saya mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi				
12	Menggunakan <i>shower gel</i> pada alat kelamin saat <i>personal hygiene</i>				
13	Pada saat menstruasi membersihkan muka 2 sampai 3 kali sehari berguna untuk mencegah timbulnya jerawat				
14	Celana dalam yang terkena darah haid sebaiknya direndam terlebih dahulu saat mencuci dan disetrika setelah kering				
15	Salah satu dampak apabila tidak melakukan <i>personal hygiene</i> adalah keputihan				
16	Motivasi dari sahabat atau orang tua merupakan faktor yang mempengaruhi dalam <i>personal hygiene</i>				
17	Apakah pada saat anda keramas agar tampak bersih dan wangi saya menggunakan shampo				
18	Mengeringkan alat kelamin bagian luar dengan handuk kering				

19	<i>Panty liners</i> yang digunakan lebih dari enam jam dapat meningkatkan resiko terjadinya keputihan				
----	---	--	--	--	--

D. Kuesioner Tindakan *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang teredia

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda mandi dua kali sehari pada saat menstruasi dan mengeringkan alat kelamin dengan handuk atau tissue dan tidak menggosok-gosok setelah membasuh vagina sehabis BAK dan BAB		
2	Apakah anda membersihkan organ intim, selangkangan paha, rambut kemaluan, dan lain-lain saat menstruasi untuk menghilangkan terjadinya iritasi		
3	Apakah anda memilih pembalut yang berdaya serap tinggi, sehingga merasa nyaman dan terjaga kebersihannya selama menggunakan saat menstruasi		
4	Menurut anda Mandi dan memotong kuku adalah termasuk cara menjaga kebersihan		
5	Apakah anda mencuci tangan setelah memakai pembalut		
6	Apakah anda mengeringkan daerah kemaluan dengan handuk atau tissue membersihkan alat kelamin dilakukan sehabis mandi dan setiap keadaan lembab		

E. Kuesioner *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang teredia

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Budaya atau kepercayaan mempengaruhi perawatan <i>personal hygiene</i> seseorang		
2	Apakah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan termasuk bagian dalam <i>personal hygiene</i>		
3	Apakah anda memakai celana ketat saat menstruasi		
4	Apakah Anda melakukan <i>personal hygiene</i> (kebersihan diri) saat		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
	menstruasi		
5	Apakah Pada saat keputihan anda menggunakan penty liner		
6	Apakah anda mencuci rambut secara rutin untuk menghilangkan debu dan kotoran		
7	Apakah anda merendam terlebih dahulu celana yang terkena darah menstruasi sebelum dicuci		
8	Apakah <i>Vulva hygiene</i> bagian dari <i>personal Hygiene</i>		