

## Pengalaman perempuan menggunakan *menstrual hygiene products*

Masrina Munawarah Tampubolon<sup>1</sup>, Nurhannifah Rizky Tampubolon<sup>2</sup>, Karina Rizky Amelia<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No 9 Gedung G Pekanbaru Riau Kode Pos 28131

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara

Email: [masrinamunawaraht@lecturer.unri.ac.id](mailto:masrinamunawaraht@lecturer.unri.ac.id)

### Abstrak

*Menstrual hygiene products* merupakan alat kebersihan yang digunakan untuk menampung darah selama menstruasi. Banyaknya ragam *menstrual hygiene products* yang menjadi pilihan perempuan memiliki kelebihan dan kekurangannya. Pengalaman mengenai pemilihan, kenyamanan dan hal yang berkaitan dengan penggunaan *menstrual hygiene products* masih sangat terbatas. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman perempuan dalam menggunakan *menstrual hygiene products* dengan metode kualitatif pendekatan fenomenologi. Partisipan berjumlah 7 orang dengan usia mulai dari 13 – 45 tahun, dari suku Batak Angkola, Mandailing dan Jawa dan penggunaan *menstrual hygiene products* sekali pakai dan pakai ulang. Pengambilan data menggunakan metode wawancara dan *field note*. Analisa data penelitian melalui metode Colaizzi menghasilkan 3 tema utama yaitu: 1) Ketidaknyamanan fisik dan situasional penggunaan *menstrual hygiene products*, Perempuan cenderung memiliki pengalaman ketidaknyamanan baik secara fisik maupun kondisional saat menggunakan pembalut sekali pakai maupun pembalut pakai ulang; 2) Upaya pemilihan dan penggunaan *menstrual hygiene products* yang nyaman, upaya yang dilakukan dengan mengganti-ganti merk atau bahan pembalut yang digunakan; 3) Perilaku *hygiene* saat menstruasi, perempuan menjaga kebersihan diri dengan mandi seperti biasa dan membuang pembalut ke tempat sampah. Edukasi yang komprehensif mengenai *menstrual hygiene* bisa mencegah dan mengurangi pengalaman negatif perempuan selama menstruasi. Perlu pendekatan yang holistik serta keterlibatan dari berbagai pihak untuk menciptakan *menstrual hygiene* yang sehat dan nyaman bagi setiap perempuan.

**Kata kunci:** *Menstrual hygiene products*, pembalut, manajemen kebersihan menstruasi, pengalaman menstruasi

### Abstract

*Menstrual hygiene products* are hygiene tools used to hold menstrual blood. The variety of *menstrual hygiene products* options available to women each have their advantages and disadvantages. Experiences related to the choice, comfort, and aspects associated with using menstrual sanitary products are still very limited. This research explores women's experiences in using menstrual hygiene products using a qualitative phenomenological approach. There were 7 participants with diverse ages ranging from 13 to 45 years old, representing various ethnicities, and using both disposable and reusable pads. Data collection was conducted through interviews and field notes. The data analysis, using the Colaizzi method, resulted in three



*main themes: 1) Physical and situational discomfort in using sanitary pads, women tend to experience discomfort, both physically and situationally, when using both disposable and reusable menstrual pads; 2) Efforts in selecting and using comfortable menstrual pads, efforts made include switching between brands or types of menstrual pads used; 3) Hygiene behaviors during menstruation, women maintain personal hygiene by taking regular showers and disposing of used menstrual pads in trash bins. Comprehensive education on menstrual hygiene can prevent and reduce negative experiences for women during menstruation. A holistic approach and involvement from various parties are needed to create a healthy and comfortable menstrual hygiene environment for every woman.*

**Keywords:** *Menstrual hygiene products, menstrual hygiene management, menstruation, experience*

## **Pendahuluan**

Menstruasi terjadi selama 3 hingga 7 hari dengan jumlah darah menstruasi sekitar 20 hingga 80 ml. Siklus menstruasi terjadi setiap 21 hingga 36 hari dengan rata-rata sekitar 28 hari (Ricci, 2016).

Selama masa menstruasi, perempuan menggunakan alat menstruasi/sanitari untuk menampung darah menstruasi dan menjaga perempuan tetap bersih. Di negara maju dan menengah ke atas, sebanyak 75% perempuan menggunakan produk pembalut komersial. Sementara di negara menengah ke bawah, lebih dari separuhnya masih menggunakan produk pembalut buatan rumah (UNICEF, 2020).

Jenis produk kebersihan menstruasi yang paling umum di semua kelompok umur adalah pembalut sekali pakai (89,0%), pembalut kain (4,5%), tampon (4,2%), dan hanya 1,6% yang digunakan *menstrual cup*. Kriteria yang paling penting ketika memilih produk kebersihan menstruasi adalah kenyamanan dan keamanan produk (Choi et al., 2021).

Pembalut sekali pakai lebih diminati oleh perempuan karena nyaman, higienis, mudah

dan tidak perlu akses air untuk pembersihan. Namun penggunaan pembalut sekali pakai harus diikuti dengan edukasi *management menstrual hygiene* yang benar (UNICEF, 2020).

Berdasarkan WHO/UNICEF *Joint Monitoring Programme 2012* mendefinisikan *menstrual hygiene management* bahwa setiap perempuan dan remaja perempuan dapat menggunakan *menstrual hygiene products* yang bersih dan menampung darah menstruasi, mengganti *menstrual hygiene products* dalam privasi sesering yang diperlukan, menggunakan sabun dan air untuk membersihkan sesuai kebutuhan, memiliki akses fasilitas yang aman dan mudah untuk membuang sampah menstruasi, memahami pengetahuan dasar mengenai siklus menstruasi dan bagaimana mengelolanya dengan percaya diri tanpa rasa tidak nyaman atau takut (The World Bank, 2022). Maka setiap perempuan semestinya berhak mendapatkan pengalaman menstruasi yang aman dan nyaman.

Penelitian sebelumnya di Kota Padangsidempuan mengenai pengetahuan

remaja tentang kebersihan menstruasi menunjukkan data bahwa hanya 16,7% dari 100 responden yang memiliki pengetahuan kebersihan menstruasi yang baik (Wardani & Latifah, 2022). Studi pendahuluan dalam bentuk wawancara singkat dilakukan oleh peneliti terhadap 25 perempuan di Kota Padangsidempuan. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 23 dari 25 perempuan memilih menggunakan pembalut sekali pakai dan tidak mengetahui tentang *menstrual hygiene products* selain pembalut sekali pakai dan pembalut pakai ulang. Belum ada penelitian tentang bagaimana penggunaan *menstrual hygiene products* di Kota Padangsidempuan.

Setiap jenis pembalut memiliki kelebihan dan kekurangan untuk memenuhi kebutuhan *menstrual hygiene*. Gambaran mengenai pengalaman pemilihan, pengalaman kenyamanan dan hal yang berkaitan dengan penggunaan *menstrual sanitary* juga masih sangat terbatas. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman perempuan dalam menggunakan *menstrual sanitary*. Informasi mengenai pengalaman penggunaan *menstrual sanitary* akan membantu perawat untuk memberikan edukasi dan konseling *menstrual hygiene* yang lebih baik untuk perempuan.

### **Metode penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

Penelitian dilakukan pada perempuan di wilayah kerja Puskesmas Ujung Pandang di Kota Padangsidempuan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: 1) perempuan yang sudah mengalami menstruasi 2) berusia 13 – 49 tahun, 3) menggunakan pembalut sekali pakai atau pembalut ulang. Partisipan penelitian berjumlah 7 orang berdasarkan pertimbangan pemenuhan saturasi data penelitian (Cresswel, 2014). *Key informan* dalam penelitian ini adalah perawat puskesmas yang memberikan gambaran awal tentang calon partisipan. Peneliti bertemu dengan calon partisipan dengan bantuan *key informan*.

Setelah calon bersedia terlibat dalam penelitian, peneliti melanjutkan dengan melakukan wawancara mendalam. Wawancara dilakukan sebanyak 2 – 3 kali pertemuan di rumah partisipan selama 60 – 90 menit. Proses wawancara dibantu alat perekam yang diletakkan di antara partisipan dengan peneliti. Observasi ekspresi dan bahasa tubuh partisipan dicatat dalam *field note*. Proses pencatatan serta dokumentasi penelitian dilakukan oleh tim peneliti. Proses berikutnya adalah pembuatan transkrip dari hasil rekaman wawancara. Analisa data yang digunakan menggunakan analisa tematis dengan metode Colaizzi.

**Hasil penelitian**

Karakteristik partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1

*Karakteristik partisipan*

Kode Partisipan	Usia (tahun)	Suku	Jenis Pembalut
P1	13	Mandailing	Pembalut sekali pakai
P2	17	Jawa	Pembalut sekali pakai
P3	18	Batak Angkola	Pembalut sekali pakai
P4	20	Batak Angkola	Pembalut sekali pakai
P5	22	Jawa	Pembalut sekali pakai
P6	37	Mandailing	Pembalut pakai ulang
P7	45	Batak Toba	Pembalut pakai ulang

Berdasarkan tabel 1, usia serta suku partisipan cukup beragam dengan minimal usia 13 tahun dan maksimal usia 45 tahun. Partisipan bersuku Mandailing, Jawa, Batak Angkola, dan Batak Toba. Sejumlah lima partisipan menggunakan pembalut sekali pakai yaitu partisipan yang berusia pada rentang 13 – 22 tahun, sedangkan dua partisipan lainnya dengan usia 37 dan 45 tahun menggunakan pembalut pakai ulang.

Analisa data penelitian melalui metode Colaizzi menghasilkan 3 tema utama yaitu: 1)

Ketidaknyamanan fisik dan situasional penggunaan pembalut, 2) Upaya pemilihan dan penggunaan pembalut yang nyaman, dan 3) Perilaku hygiene saat menstruasi.

**Tema 1: Ketidaknyamanan fisik dan situasional penggunaan pembalut**

Partisipan menyatakan bahwa pembalut digunakan sebagai pelapis untuk menampung darah menstruasi agar tidak mengenai pakaian. Fungsi pembalut ini disepakati baik dari partisipan pengguna pembalut sekali pakai maupun dengan pembalut pakai ulang

**a. Ketidaknyamanan fisik**

Namun, penggunaan pembalut baik pembalut sekali pakai maupun pembalut pakai ulang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan berupa keluhan gatal pada vagina atau selangkangan.

*“...gatal....., kayak lembab aja gitu pokoknya ga nyamanlah...”(P2)*

*“...Gatal kak kalo sudah full ga diganti.....”(P4)*

*“...lama-lama gatal...pokoknya ga nyaman.....(P5)*

Sedangkan pada pengguna pembalut pakai ulang, memiliki keluhan seperti:

*“...kayaknya perasaannya risih karna ada yang mengganjal...(P6)*

*“...dulu pertama-tamnya aku merasa risih dan sakit karna ada yang mengganjal.....(P7)*

**b. Ketidaknyamanan situasional**

Partisipan dengan usia lebih muda mengeluhkan pengalaman tidak nyaman saat memakai pembalut seperti takut pembalutnya

jatuh, malu saat memakainya, waswas kelihatan memakai pembalut, malu bertanya cara memakainya, bingung cara memakainya.

*“.....iya..takut kali aku jatuh kalo pas jalan.....(P2)*

*“....seperti ada yang mengganjal di celana kita jadi was-was kelihatan memakai pembalut.....(P3)*

*“.....mana cara pakainya ga tau diawal awalnya, bingung cara memakainya, mau tanya sama kakak tapi malu.... ..(P1)*

## **Tema 2: Upaya pemilihan dan penggunaan pembalut yang nyaman**

Setiap partisipan melakukan upaya untuk meningkatkan kenyamanan baik dari segi pemilihan maupun dengan penggunaan pembalut. Beberapa upaya dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan meliputi mencoba mengganti merk dan variasi pembalut dan mengkombinasikan material pembalut yang digunakan.

### **a. Mencoba mengganti merk dan variasi pembalut sekali pakai**

Partisipan pengguna pembalut sekali pakai sering mengganti merk pembalut yang digunakan untuk mencoba dan membandingkan kenyamanan antara pembalut satu dengan yang lain.

*“...karna sudah sering mengganti merk pembalut yang dipakai, saya jadi tahu perbedaan mana yang enak dipakai dan mana yang tidak....(P3)*

*“...ya tahu...karna sering-sering ganti merk pembalut jadi tahu bedanya ...juga sering lihat dari iklan di televisi....”(P5)*

Partisipan lain lebih memilih bentuk yang lebar dan panjang dengan asumsi bisa menutupi permukaan yang lebih luas dan menampung lebih banyak darah menstruasi.

*“..kalo pembalut yang biasa, biasanya gampang tembus kalo pembalut yang panjang..ga karna dia lebih lebar dan lebih panjang...”(P2)*

*“...tahu..kalo misalnya eeee....kita pakai yang biasa..yang kecil.....lebih sering kita ganti.. ada yang versi panjang yang malam.. bisa 2 kali ganti..(P1)*

### **b. Mengkombinasikan penggunaan pembalut sekali pakai dan pembalut pakai ulang**

Partisipan lebih memilih pembalut pakai ulang dengan pertimbangan kesehatan, irit serta mengurangi sampah.

*“Pembalut yang biasa itu kan bisa menimbulkan penyakit ya kan, dan aku sebenarnya lebih suka pakai kain..”(P6)*

*“..dia kainnya kayak handuk kecil, dan lebih bagus itu karena tidak ada sampah kan, itu kita cuci bersih..”(P7)*

*“..bisa kita pakai berulang kali dan bisa mengirit uang lah ya..”(P6)*

Partisipan dengan pembalut pakai ulang juga mengkombinasikan dengan penggunaan pembalut sekali pakai dengan alasan lebih praktis.

*“kadang nggak menentu, kadang pakai (merk pembalut sekali pakai) kadang juga pakai kain (duk). Kalau pakai (merk pembalut sekali pakai) lebih simpel saya rasa, kalau dari segi kesehatan kayaknya bagus pakai kain yah..”(P6)*

*“Kita kalau di rumah itu pakai kain, tapi kalau keluar, repot nyucinya, pakai pembalut...”(P7)*

Pada saat menggunakan pembalut pakai ulang, partisipan mengupayakan dengan memilih jenis kain yang tipis, mudah menyerap serta mengaitkan kain ke celana dalam dengan peniti agar tidak bergeser atau terjatuh saat dipakai.

*“Kainnya nanti dilipat tipis, terus dipasang kaitnya pakai peniti ke celana dalam, bagian terluarnya, biar ga bergeser dia kan, jadi ga takut (terjatuh)”(P7)*

### **Tema 3: Perilaku Hygiene saat menstruasi**

Selama masa menstruasi, semua partisipan melakukan upaya menjaga kebersihan diri yaitu a) mandi dan penggantian pembalut dan b) pembuangan dan pencucian pembalut

#### **a. Mandi dan Penggantian pembalut**

Partisipan menceritakan bahwa selama menstruasi mereka mengganti pembalut dan mandi dengan teratur atau sesuai kebutuhan. Penggantian pembalut dilakukan dengan indikator penuh atau tidaknya daya tampung pembalut yang digunakan. Hal ini berbeda pada setiap periode hari menstruasi dan pembalut yang digunakan.

*“.....ga sama..kalo hari pertama biasanya 3 kali....”(P1)*

*“....tergantung hari datangnya.....kalo pertama kali datang sampai hari ke 3 biasanya 3 kali ganti..terus selanjutnya biasanya cuma 2 kali..pagi sama malam saja....”(P2)*

*“.....berbeda-beda..kalau pas pertama datang sampai 3 hari..kan masih deras jadi terkadang mau 3 sampai 4 kali ganti pembalut.....tapi kalau sudah hari ke 4 sampai 7 hari biasanya cuma 2 kali saja ganti pembalut. Tapi terkadang tergantung situasi juga....(P3)*

Pengguna pembalut pakai ulang lebih sering mengganti pembalut karena daya tampung yang lebih rendah.

*“pokoknya kalau kainnya sudah penuh harus diganti, yang wajib setiap kali mandi pagi sore..”(P7)*

Tidak ada perbedaan signifikan dengan frekuensi mandi pada setiap partisipan baik pengguna pembalut sekali pakai maupun pengguna pembalut pakai ulang.

*“....mandi pagi sama mandi sore aja....(P3)*

*“....biasalah 2 kali satu hari..... (P4)*

*“....kayak biasanya..2 kali ...(P5)*

*“....sama kayak pas waktu ga halangan 2 kali...(P6)*

*....2 kali kak...kayak biasanya ..pagi sama sore aja...(P7)*

Partisipan juga menceritakan bahwa menjaga kebersihan diri merupakan salah satu upaya untuk mengatasi keluhan – keluhan saat menstruasi seperti gatal, bau dan rasa tidak nyaman di areaewanitaan.

*“....iya tong....kalo ga bersih pulanya nanti mau itu bau..gatal..”(P3).*

*“....Iya...kalo ga menjaga kebersihan nanti kita jadi bau...” (P1)*

*“...harus bersihlah kak....kalo jorok nanti kita kena penyakit kulit....”(P2)*

*“...kalo kita menstruasi kita harus bersih, rajin membersihkan area kemaluan*

*(sering cebok) dan mengganti dan pembalut kalo sudah full. Biar ga menimbulkan penyakit sama kita ....(P4)*

#### **b. Pembuangan dan pencucian pembalut**

Partisipan pengguna pembalut sekali pakai, mencuci atau membilas sampah pembalut sebelum dibungkus dengan plastik dan dibuang ke tempat sampah atau dibakar dengan sampah lainnya. Sedangkan partisipan yang menggunakan pembalut pakai ulang, mencuci kain pembalut dengan sabun dan air mengalir, menjemur hingga kering kemudian disimpan dan dipakai ulang.

*“..kain itu nanti kita cuci dengan sabun batang lalu direndam, biar hilang bercaknya..” (P7)*

*“kainnya dicuci bersih, dijemur, terus disimpan ato dipake lagi..” (P6)*

*“..repot memang tapi ga payah sama sampah” (P7)*

### **Pembahasan**

#### **Karakteristik demografi**

Pada tema pertama, partisipan mengeluhkan ketidaknyamanan fisik seperti lembab dan gatal. Hal ini terjadi terutama pada partisipan pengguna pembalut sekali pakai. Rasa gatal, kemerahan, ruam, bengkak, panas dan lembab pada area vagina bisa disebabkan penggunaan pembalut sekali pakai yang lebih dari 4 jam. Ruam terjadi saat kulit teriritasi oleh lapisan terluar pembalut sehingga mengakibatkan dermatitis kontak (Banappagoudar et al., 2021).

Keluhan gatal juga merupakan gejala umum pada kondisi keputihan (*fluor albus*), pruritus atau infeksi saluran genitalia. Infeksi saluran genitalia seperti *bacterial vaginosis* dan *vulvovaginal candidiasis* mungkin terjadi dari berbagai sumber, namun kejadian ini relevan terjadi berkaitan dengan sanitasi yang buruk selama menstruasi (UNICEF, 2020). Bahan pembalut yang digunakan dapat menyebabkan ketidakseimbangan pH pada vagina sehingga memungkinkan perkembangan bakteri dan terjadinya infeksi (Sumpter & Torondel, 2013).

Ketidaknyamanan situasional yang dirasakan partisipan juga berkaitan dengan penggunaan pembalut baik sekali pakai atau pembalut pakai ulang. Metode dan jenis penggunaan pembalut yang tidak sesuai serta praktik *hygiene* yang buruk berdampak terhadap kesehatan organ reproduksi (Puspita, 2020) dan kesejahteraan psikososial perempuan (Budhathoki et al., 2018).

Partisipan muda telah melakukan upaya dengan mengganti-ganti merk pembalut meskipun tetap pada tipe pembalut sekali pakai. Sementara partisipan yang lebih tua memilih pembalut pakai ulang, sesekali menggunakan pembalut sekali pakai dengan alasan yang lebih praktis. Partisipan yang lebih muda cenderung memilih pembalut sekali pakai dengan alasan ingin mencoba mencari yang paling nyaman, sedangkan para ibu lebih konsisten dan mempertimbangkan aspek harga

(Putra, 2019). Pemilihan ragam merk pembalut semestinya tetap memperhatikan Standar Nasional Indonesia (SNI) tentang pembalut wanita yang mengacu pada Permenkes No.96/Menkes/Per/V/1977.

Pembalut pakai ulang yang digunakan bukan kain khusus untuk menstruasi, tetapi terbuat dari sisa kain/handuk yang tidak terpakai. Pemilihan kain yang kurang tepat dan tidak higienis akan menyebabkan iritasi, kebocoran dan ketidaknyamanan saat penggunaan (Pokhrel et al., 2021) seperti rasa mengganjal yang dilaporkan oleh partisipan. *Menstrual sanitary* yang lain seperti tampon atau menstrual cups biasanya sulit ditemukan di negara berkembang karena alasan keterjangkauan dan kelaziman. Pemilihan pembalut berdasarkan preferensi kenyamanan setiap perempuan (UNICEF, 2019).

Kebersihan diri meliputi mandi dan penggantian pembalut dilakukan oleh partisipan berdasarkan kebutuhan dan perkiraan pribadi. Penggantian pembalut seharusnya dilakukan setiap 4 jam (UNICEF, 2020).

Pembuangan pembalut sekali pakai dilakukan partisipan dengan mencuci lebih dulu lalu membuang pembalut ke tempat sampah. Penumpukan sampah pembalut sekali pakai berpotensi menjadi masalah karena dapat mencemari lingkungan (Id et al., 2020; Kaur et al., 2018) atau melepas *toxic* saat dibakar dengan cara yang tidak benar (UNICEF, 2020).

Secara keseluruhan pengetahuan partisipan mengenai *menstrual sanitary* masih berdasarkan informasi dari orang-orang terdekatnya. Partisipan mengalami berbagai rasa tidak nyaman dan melakukan praktik *menstrual hygiene management* dengan pengetahuan terbatas. Penelitian pada empat provinsi di Indonesia sebelumnya juga menunjukkan bahwa 64,1% masih memiliki *menstrual hygiene* yang buruk (Adyani et al., 2023). Siswa di sekolah biasanya mendapatkan informasi mengenai *menstrual hygiene* dari guru di sekolah (Haryani, 2021). Selain itu informasi komprehensif mengenai *menstrual hygiene* belum bisa dijangkau lebih luas oleh setiap perempuan (Tshomo et al., 2021).

## Simpulan

Perempuan cenderung memiliki pengalaman ketidaknyamanan baik secara fisik maupun kondisional saat menggunakan pembalut sekali pakai maupun pembalut pakai ulang. Upaya yang dilakukan adalah mengganti-ganti merk atau bahan pembalut yang digunakan. Selain itu, perempuan menjaga kebersihan diri dengan mandi seperti biasa dan membuang pembalut ke tempat sampah.

Analisis menunjukkan bahwa perempuan, tidak hanya remaja, memiliki pengetahuan *menstrual hygiene* dan *menstrual sanitary/menstrual material* yang terbatas. Pilihan terhadap ragam *menstrual sanitary* terbatas pada pembalut sekali pakai yang dijual



bebas dan pembalut pakai ulang yang dibuat sendiri.

### **Saran**

*Menstrual hygiene* menjadi target untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan perempuan selama menstruasi. Edukasi yang komprehensif mengenai *menstrual hygiene* bisa mencegah dan mengurangi pengalaman negatif perempuan selama menstruasi. Perlu pendekatan yang holistik serta keterlibatan dari berbagai pihak untuk menciptakan *menstrual hygiene* yang sehat dan nyaman bagi setiap perempuan.

### **Daftar pustaka**

Adyani, K., Meiranny, A., & Muthahar, A. A. E. (2023). Personal Hygiene Remaja Saat Menstruai: Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(3), 404–409.

Banappagoudar, S. B., Kripa, N., Kanna, R. K., & Kurian, N. K. (2021). *Anti-Bacterial Sanitary Napkin Using Biomaterial Application*. 8(4), 12254–12263.

Budhathoki, S. S., Bhattachan, M., Castro-sánchez, E., Sagtani, R. A., Rayamajhi, R. B., Rai, P., & Sharma, G. (2018). *Menstrual hygiene management among women and adolescent girls in the aftermath of the earthquake in Nepal*. 1–8.

Choi, H., Lim, N., Jung, H., Kim, O., & Park, H. (2021). *Perspectives Use of Menstrual Sanitary Products in Women of Reproductive Age: Korea Nurses* '

*Health Study*. 12(1), 20–28.

Cresswel, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. SAGE.

Haryani, S. (2021). *Studi Kualitatif Praktik Kesehatan Selama Menstruasi Pada Siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam*. 3, 1–12.

<https://doi.org/10.33088/jkr.v3i1.619>

Id, H. R., Id, K. H., Kaliwo, T., Tilley, E. A., Oliver, D. M., & Quilliam, R. S. (2020). *Examination of Menstrual Waste Management in Urban Malawi*. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235339>

Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>

Pokhrel, D., Bhattarai, S., Emgård, M., Schickfus, M. Von, Forsberg, B. C., & Biermann, O. (2021). Acceptability and feasibility of using vaginal menstrual cups among schoolgirls in rural Nepal : a qualitative pilot study. *Reproductive Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-01036-0>

Puspita, A. (2020). *Hubungan pengetahuan siswi dengan minat dalam pemilihan pembalut kain*. 1–8.

Putra, M. G. B. A. (2019). Perilaku Memilih Produk Pembalut Wanita Antara Ibu Dengan Remaja Putri Ditinjau dari Status Pernikahan dan Tingkat Pendidikan.

*Journal.Unair.Ac.Id.*

- Ricci, S. S. (2016). *Essentials of Maternity, Newborn, And Women's Health Nursing* (4th ed.). Wolters Kluwer.
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). *A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management*. 8(4).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>
- The World Bank. (2022). *Menstrual Health and Hygiene*. The World Bank: Understanding Poverty.  
<https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>
- Tshomo, T., Gurung, M. S., Shah, S., Gil-cuesta, J., Maes, P., & Saunders, P. (2021). *Menstrual Hygiene Management — Knowledge , Attitudes , and Practices Among Female College Students in Bhutan*. 3(August).  
<https://doi.org/10.3389/frph.2021.703978>
- UNICEF. (2019). *Menstrual Health and Hygiene* (P. Poirier (ed.); 1st ed.).
- UNICEF. (2020). *Guide to menstrual hygiene materials*.
- Wardani, W., & Latifah, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)* , 1(2), 1–18.