

HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI, KESEHATAN MENTAL, DAN *PERSONAL HYGIENE* DENGAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA SANTRI

Novela Eka Candra Dewi*¹, Nurisa Pujiati², Mukhlis Hidayat³

¹Fakultas Keperawatan Universitas Jember

²Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid

³D3 Keperawatan Politeknik Madura

*korespondensi penulis, email: novelaecd7@unej.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting yang harus diperhatikan pada masa remaja, khususnya bagi remaja santri yang hidup di lingkungan pesantren dengan keterbatasan fasilitas dan pengawasan ketat. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku kebersihan diri, kestabilan emosional, serta keteraturan siklus menstruasi yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara siklus menstruasi, kesehatan mental, dan *personal hygiene* dengan kesehatan reproduksi pada remaja santri. Pendekatan kuantitatif dengan analisis SmartPLS (*Partial Least Squares Structural Equation Modeling*) digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel laten. Kriteria inklusi remaja SMA yang masih aktif dan bersedia diteliti dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan merupakan kuesioner yang telah diuji validitas dan realibilitas. Nilai R² sebesar 0,525, yang berarti 52,5% variasi kesehatan reproduksi dapat dijelaskan oleh ketiga variabel independen. Variabel *personal hygiene* memiliki pengaruh terbesar terhadap kesehatan reproduksi (koefisien 0,573), diikuti kesehatan mental (0,242), dan siklus menstruasi (0,073). Seluruh indikator memiliki nilai *loading factor* > 0,7 menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik. Perilaku *personal hygiene* dan kesehatan mental berperan signifikan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja santri. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi yang kontekstual di lingkungan pesantren. Secara keseluruhan, responden memiliki karakteristik yang relatif homogen dari segi jenis kelamin, agama, dan usia.

Kata kunci: kesehatan mental, kesehatan reproduksi, *personal hygiene*, remaja santri, siklus menstruasi

ABSTRACT

Reproductive health is an important aspect that must be considered during adolescence, especially for Islamic boarding school students who live in Islamic boarding school environments with limited facilities and strict supervision. This condition can affect personal hygiene behavior, emotional stability, and menstrual cycle regularity related to reproductive health. The aim of this study was to analyze the relationship between menstrual cycles, mental health, and personal hygiene with reproductive health in Islamic boarding school students. Quantitative approach with SmartPLS (*Partial Least Squares Structural Equation Modeling*) analysis to determine the relationship between latent variables. Inclusion criteria were high school students who were still active and willing to be studied using purposive sampling techniques. The instrument used was a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The R² value was 0,525 which means that 52,5% of the variation in reproductive health can be explained by the three independent variables. The personal hygiene variable had the greatest influence on reproductive health (coefficient 0,573) followed by mental health (0,242) and the menstrual cycle (0,073). All indicators had loading factor values > 0,7 indicating good validity and reliability. Personal hygiene and mental health behaviors play a significant role in improving the reproductive health of adolescent Islamic boarding school students (santri). The results of this study are expected to form the basis for developing contextual reproductive health education programs within Islamic boarding school environments. Overall, respondents were relatively homogeneous in terms of gender, religion, and age.

Keywords: adolescent Islamic boarding school students, menstrual cycle, mental health, personal hygiene, reproductive health

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat (Tasya Alifia Izzani et al., 2024). Pada masa ini, remaja mulai mengalami kematangan organ reproduksi, sehingga pengetahuan dan perilaku mengenai kesehatan reproduksi menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan (Galbinur & Defitra, 2021). Kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan biologis untuk bereproduksi, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang menyeluruh dalam semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi reproduksi (Wardani & Pratiwi, 2022).

Dalam konteks kehidupan remaja santri, pembahasan mengenai kesehatan reproduksi sering kali masih dianggap tabu dan kurang mendapat perhatian yang memadai (Bambang, 2024). Padahal, santri perempuan juga mengalami siklus menstruasi bulanan, perubahan hormonal, serta tantangan dalam menjaga kebersihan diri di lingkungan pesantren yang memiliki keterbatasan fasilitas sanitasi (Fadilla et al., 2022). Kondisi ini dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan reproduksi remaja apabila tidak disertai dengan pengetahuan, sikap, dan praktik yang memadai. Ketidaksiapan remaja dalam memahami fungsi dan perubahan reproduktifnya berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang, sehingga memperkuat urgensi dilakukannya penelitian ini (Ikhlasia Kasim et al., 2025).

Salah satu aspek penting yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja adalah siklus menstruasi (Fitri et al., 2024). Siklus menstruasi yang tidak teratur sering kali menjadi indikator adanya gangguan hormonal atau kondisi kesehatan tertentu (Attia et al., 2023). Menstruasi yang normal mencerminkan keseimbangan sistem reproduksi, sedangkan gangguan seperti dismenore atau amenore dapat mengindikasikan adanya masalah

kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian khusus (Mariyati Mariyati et al., 2025). Selain itu, keteraturan siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres, gizi, dan kebiasaan hidup sehari-hari.

Aspek lain yang berpengaruh signifikan adalah kesehatan mental. Remaja, termasuk santri, rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan belajar, adaptasi sosial, maupun kedisiplinan lingkungan pesantren (Khofifah et al., 2025). Kondisi mental yang kurang stabil dapat berdampak pada fungsi hormonal dan perilaku kesehatan, termasuk perilaku reproduksi (Saliano et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres emosional dan gangguan kecemasan dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi, menurunkan kepedulian terhadap kebersihan diri, dan secara tidak langsung menurunkan kualitas kesehatan reproduksi (Ganisia & Pramista, 2025).

Faktor penting berikutnya adalah *personal hygiene* atau kebersihan diri. *Personal hygiene*, terutama dalam konteks kesehatan reproduksi, meliputi kebiasaan menjaga kebersihan organ genital, penggunaan pembalut yang tepat, serta pengelolaan kebersihan saat menstruasi (Sani et al., 2025). Kebersihan yang buruk dapat menimbulkan berbagai infeksi saluran reproduksi, seperti keputihan patologis atau infeksi jamur, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi (Tania et al., 2025). Oleh karena itu, perilaku kebersihan yang baik menjadi komponen utama dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja, khususnya di lingkungan pesantren.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan siklus menstruasi, kesehatan mental, dan *personal hygiene* pada remaja santri masih terbatas (Oktarina et al., 2024).

Santri merupakan kelompok yang memiliki karakteristik unik karena hidup

dalam lingkungan berasrama, dengan keteraturan jadwal, aktivitas religius, serta keterbatasan privasi dan fasilitas sanitasi (Rozinah AS & Sa'diyah, 2022). Hal ini menjadikan penelitian pada populasi ini penting untuk dilakukan, agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kondisi kesehatan reproduksi remaja di pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara siklus menstruasi, kesehatan mental, dan *personal hygiene* dengan kesehatan reproduksi pada remaja santri di pondok pesantren. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan langsung kepada responden. Untuk menganalisis hubungan antar variabel tersebut secara simultan dan mendalam, digunakan pendekatan SmartPLS (*Partial Least Squares Structural Equation Modeling*). Metode ini memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antara variabel laten dengan indikatornya serta hubungan antar variabel secara keseluruhan, bahkan pada jumlah sampel yang relatif kecil. Dengan menggunakan analisis SmartPLS, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih kuat mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja santri, serta menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi dan intervensi yang lebih efektif di lingkungan pesantren.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja santri perempuan yang tinggal di pondok pesantren dengan jumlah total 850 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive*

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja santri melalui peningkatan pemahaman tentang pentingnya keteraturan siklus menstruasi, kestabilan kesehatan mental, dan penerapan perilaku *personal hygiene* yang baik.

sampling, dengan kriteria inklusi yaitu santri perempuan berusia 13–18 tahun, telah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden, dan berada di pondok selama minimal enam bulan terakhir. Kriteria eksklusi adalah santri yang sedang sakit atau memiliki gangguan hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi. Berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 100 responden, yang dianggap telah mewakili populasi untuk dianalisis lebih lanjut.

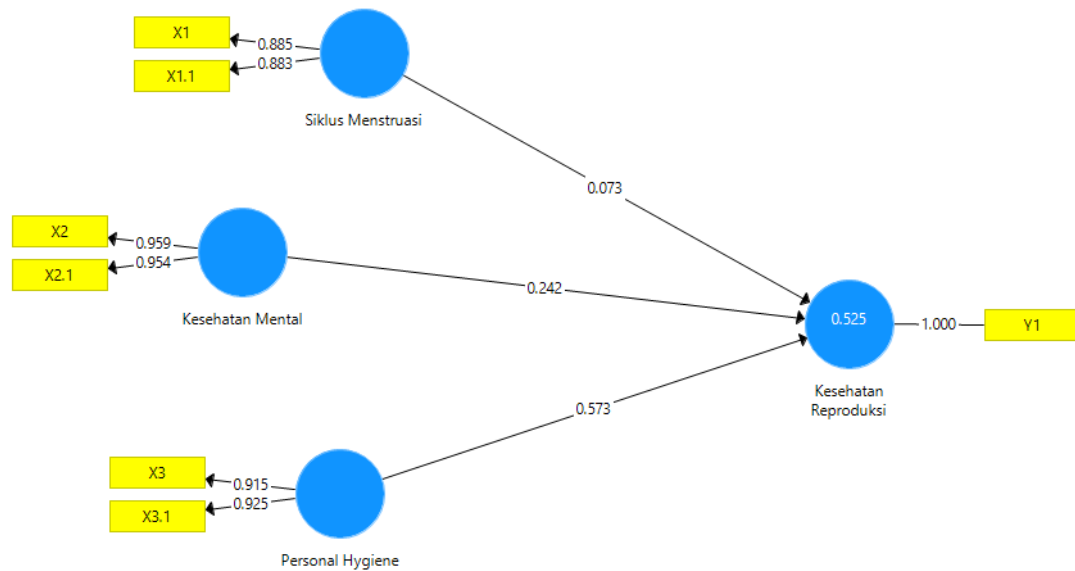
Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden di bawah pengawasan peneliti dan pengurus pesantren. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan lembar *informed consent* untuk memastikan partisipasi sukarela.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SmartPLS (*Partial Least Squares Structural Equation Modeling*). Analisis dilakukan melalui dua tahap, yaitu: analisis model pengukuran (*outer model*) untuk menilai validitas dan reliabilitas indikator setiap variabel. Analisis model struktural (*inner model*) untuk menilai hubungan antarvariabel laten melalui nilai koefisien jalur (*path coefficient*), koefisien determinasi (R^2), serta uji signifikansi menggunakan metode *bootstrapping*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SmartPLS, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh siklus menstruasi, kesehatan mental, dan

personal hygiene terhadap kesehatan reproduksi pada remaja santri.



Gambar 1. Model SEM PLS

Model yang digunakan terdiri atas tiga variabel independen dan satu variabel dependen, yaitu kesehatan reproduksi. Hasil analisis menunjukkan bahwa model yang dibangun memiliki tingkat kejelasan yang cukup baik, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,525. Artinya, sebesar 52,5% variasi kesehatan reproduksi remaja santri dapat dijelaskan oleh ketiga variabel independen tersebut, sedangkan sisanya sebesar 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Dari hasil pengukuran terhadap masing-masing konstruk laten, diketahui bahwa semua indikator memiliki nilai *loading factor* di atas 0,7 yang menunjukkan bahwa setiap indikator valid dalam mengukur variabelnya. Indikator pada variabel siklus menstruasi memiliki nilai *loading* sebesar 0,885 dan 0,883 yang berarti kedua indikator tersebut memiliki kontribusi kuat dalam menggambarkan kondisi siklus menstruasi remaja santri. Pada variabel kesehatan mental, nilai *loading* masing-masing indikator sebesar 0,959 dan 0,954 mengindikasikan bahwa indikator tersebut sangat reliabel dalam merepresentasikan kondisi psikologis responden. Begitu pula dengan variabel *personal hygiene*, yang menunjukkan nilai *loading* sebesar 0,915 dan 0,925 menandakan bahwa kebersihan diri diukur dengan baik oleh kedua indikator tersebut.

Sementara itu, variabel kesehatan reproduksi memiliki satu indikator utama dengan nilai *loading* 1,000 menunjukkan bahwa indikator tersebut sepenuhnya mewakili konstruk yang diukur. Selanjutnya, hasil analisis hubungan antarvariabel laten memperlihatkan bahwa *personal hygiene* memiliki pengaruh paling besar terhadap kesehatan reproduksi, dengan koefisien jalur sebesar 0,573. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik perilaku kebersihan diri yang dimiliki remaja santri, maka semakin baik pula kondisi kesehatan reproduksinya. Faktor ini dapat mencakup kebiasaan menjaga kebersihan organ reproduksi, mengganti pembalut secara teratur, serta mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas yang berhubungan dengan area genital.

Variabel kesehatan mental juga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan reproduksi, dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,242. Hasil ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon, perilaku, serta keputusan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Remaja dengan kondisi psikologis yang stabil lebih mampu mengenali perubahan dalam tubuhnya dan menjaga perilaku reproduksi yang sehat.

Sementara itu, variabel siklus menstruasi menunjukkan pengaruh yang

positif namun relatif kecil terhadap kesehatan reproduksi, dengan nilai koefisien jalur 0,073. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar dua variabel lainnya, siklus menstruasi yang teratur tetap menjadi indikator penting dari kesehatan reproduksi yang baik. Keteraturan menstruasi mencerminkan keseimbangan hormonal serta kondisi fisik yang mendukung fungsi reproduksi yang sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *personal hygiene* merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi kesehatan reproduksi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara siklus menstruasi, kesehatan mental, dan *personal hygiene* dengan kesehatan reproduksi remaja santri. Ketiga variabel tersebut secara simultan memberikan pengaruh sebesar 52,5% ($R^2 = 0,525$) terhadap kesehatan reproduksi, sementara sisanya sebesar 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini, seperti gizi, aktivitas fisik, lingkungan, serta faktor sosial budaya di pesantren.

Dari hasil analisis SmartPLS, diketahui bahwa *personal hygiene* memiliki pengaruh paling dominan terhadap kesehatan reproduksi dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,573. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik perilaku kebersihan diri yang dimiliki remaja santri, maka semakin baik pula kondisi kesehatan reproduksinya (Rudatiningtyas et al., 2023). Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kebersihan organ reproduksi merupakan determinan penting dalam mencegah infeksi saluran reproduksi (ISR), keputihan, dan gangguan kesehatan organ genital lainnya (Fadhillah et al., 2025). Remaja santri yang terbiasa menjaga kebersihan tubuh, mengganti pembalut secara teratur, serta menjaga kebersihan area genital memiliki risiko yang lebih rendah terhadap masalah kesehatan reproduksi (Violita et al., 2025). Faktor lingkungan pesantren yang padat dan

remaja santri, diikuti oleh kesehatan mental, dan kemudian siklus menstruasi. Model yang dihasilkan menjelaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan reproduksi di lingkungan pesantren perlu difokuskan pada pembiasaan perilaku kebersihan diri dan dukungan terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, pembinaan yang komprehensif di bidang *personal hygiene* dan kesehatan psikologis dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja santri secara keseluruhan.

berbagi fasilitas sanitasi menuntut kesadaran *personal hygiene* yang lebih tinggi agar kesehatan reproduksi tetap terjaga (Sulistiari et al., 2022).

Variabel kesehatan mental juga menunjukkan hubungan positif dengan kesehatan reproduksi, dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,242. Hasil ini mengindikasikan bahwa remaja santri dengan kondisi psikologis yang stabil, mampu mengelola stres, dan memiliki kesejahteraan emosional yang baik cenderung memiliki perilaku reproduksi yang lebih sehat (Rohman et al., 2025). Kesehatan mental berperan dalam mengatur keseimbangan hormonal, yang pada gilirannya memengaruhi siklus menstruasi dan fungsi organ reproduksi (Amalia et al., 2024). Remaja yang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan lingkungan belajar yang tinggi dapat mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dan penurunan perhatian terhadap kebersihan diri (Yuliana & Maryatun, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara stres psikologis dan gangguan hormonal pada remaja perempuan (Toduho et al., 2014).

Sementara itu, variabel siklus menstruasi memiliki pengaruh positif namun relatif kecil terhadap kesehatan reproduksi, dengan nilai koefisien 0,073. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan menstruasi memang berhubungan dengan

kondisi kesehatan reproduksi, tetapi kontribusinya tidak sebesar dua variabel lainnya. Siklus menstruasi yang teratur mencerminkan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang baik, sedangkan ketidakteraturan menstruasi dapat menjadi indikator adanya gangguan hormonal atau masalah kesehatan tertentu (Rugvedh et al., 2023). Faktor-faktor seperti stres, gizi yang kurang seimbang, dan pola tidur yang tidak teratur juga dapat memengaruhi kestabilan siklus menstruasi pada remaja santri (Lestari et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa kesehatan reproduksi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis seperti menstruasi, tetapi juga oleh aspek perilaku dan psikologis. *Personal hygiene* dan kesehatan mental terbukti memberikan kontribusi

SIMPULAN

Personal hygiene dan kesehatan mental merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kesehatan reproduksi remaja santri, sementara siklus menstruasi tetap menjadi indikator fisiologis penting namun bukan faktor penentu utama. Pendekatan

lebih besar terhadap kesehatan reproduksi dibandingkan faktor fisiologis semata. Temuan ini penting untuk menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan pesantren, dengan penekanan pada peningkatan kesadaran kebersihan diri dan kesehatan mental remaja santri.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran tenaga kesehatan, guru, dan pengasuh pesantren dalam memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif dan sensitif terhadap konteks keagamaan. Keterbukaan komunikasi mengenai menstruasi, kebersihan reproduksi, dan kesehatan mental di pesantren perlu ditingkatkan agar remaja santri mendapatkan informasi yang benar, ilmiah, dan sesuai dengan nilai-nilai moral yang dianut.

yang menyeluruh melalui edukasi, dukungan psikososial, dan perbaikan fasilitas sanitasi di lingkungan pesantren diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. H., Angraini, D. I., Mayasari, D., Rukmi, R., Perdani, W., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Ilmu, B., & Anak, K. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan Factors Influencing Early Menarche in Adolescent Girls. *Jurnal Medula*, 14, 2236–2248.
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>
- Bambang, E. (2024). Peranan Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Federalisme: Jurnal Kajian Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(3), 45–51. <https://doi.org/10.62383/federalisme.v1i3.21>
- Fadhillah, N., Hafid, R., & Hiola, D. S. (2025). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Kebersihan Vulva Hygiene di MAN 1 Kota Gorontalo. 8(4), 1840–1847. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7165>
- Fadilla, U., Hidayah, N. A., & Husen, F. (2022). Edukasi Peningkatan Kebersihan Diri Santriwati Saat Menstruasi Di Pesantren Miftahul Huda Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 477–482. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.716>
- Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>
- Galbinur, E., & Defitra, M. A. (2021). Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja di Era Modern. 221–228.
- Ganisia, A., & Pramista, T. R. A. (2025). Dampak Stres Terhadap Kesuburan dan Siklus Menstruasi Wanita. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 253–258. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i1.1048>
- Ikhlasia Kasim, S., Hafid, R., Wahyuni Mohamad, R., Penelitian, A., Kunci, K., Reproduksi, K., & Pubertas, K. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas

- Pada Remaja Usia 12-13 Tahun Di SMP Negeri 1 Limboto Relationship Between Knowledge Level about Reproductive Health and Readiness to Face Puberty in Adolesc. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1769–1784. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7177>
- Khoffifah, A., Negeri, I., & Ampel, S. (2025). *Kesehatan Mental Santri: Analisis Psikologis Kehidupan Remaja di Pesantren Modern*. 5(2), 4892–4898.
- Lestari, W., Wildayani, D., & Ningsih, W. L. (2024). *Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. 15(1), 50–56.
- Mariyati Mariyati, Arlin Adam, & Andi Alim. (2025). Studi Kualitatif Pengalaman Remaja Putri yang Mengalami Gangguan Menstruasi di SMP Negeri 2 Bunta Kabupaten Banggai Propinsi Sulawesi Tengah. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(4), 178–201. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i4.1537>
- Oktarina, D., Sarwoko, S., & Budianto, Y. (2024). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi Remaja di Posyandu Remaja Desa Sumber Sari. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 25–36.
- Rohman, A., Holis, W., Zaini Arif, A., Ilmu Kesehatan, F., & Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, U. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review ARTICLE INFORMATION ABSTRACT. *Indonesian Health Science Journal.Id*, 5(1), 76. <http://ojsjournal.unt.ac>
- Rozinah AS, & Sa'diyah, H. (2022). Peran Santri dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Hidup di Pondok Pesantren Annuqayah Latee I Pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian*, 15(2), 347. <https://doi.org/10.21043/jp.v15i2.12458>
- Rudatiningtyas, U. F., Husen, F., Nur Aini Hidayah Khasanah, & Fitriyani, T. (2023). *Kondisi Santriwati Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Dan Korelasinya Dengan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Personal Hygiene*. XIX(1), 25–36.
- Rugvedh, P., Gundreddy, P., & Wandile, B. (2023). The Menstrual Cycle's Influence on Sleep Duration and Cardiovascular Health: A Comprehensive Review. *Cureus*, 15(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.47292>
- Saliano, Zebua, C. P. F., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(2), 67–81.
- Sani, A. M., Anin, E. E., Hana, E. O. T., Muda, W. J., Leba, Y. M., & Littik, S. K. A. (2025). Sosialisasi dan Hygiene Alat Reproduksi Wanita SEHAT (Genital Personal Hygiene). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(11), 5328–5333. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i11.1962>
- Sulistiari, F., Porusia, M., Asyfiradayati, R., & Halimah, S. (2022). Hubungan Faktor Lingkungan Fisik Dan Personal Hygiene Dengan Kejadian Skabies Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 137–150. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i2.19340>
- Tania, M., Saparingga Dasti Putri, & Nurul Iklima. (2025). Menjaga Kebersihan Reproduksi Pada Remaja. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttps://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Toduh, S., Kundre, R., & Malara, R. (2014). Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di Sma Negeri 3 Tidore Kepulauan. *BJurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 107750.
- Violita, F., Pamangin, L., & Laday, H. (2025). *Qualitative Study of Personal Hygiene During Menstruation Among Male Adolescents in Pondok Pesantren, Jayapura City*. 8(3), 347–357.
- Wardani, D. W., & Pratiwi, A. I. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2160–2169.
- Yuliana, A. P., & Maryatun, M. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 51(3), 169–179. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/QuWell/article/view/756/1238>