

SLAY YOUR DAY: RAHASIA FEMININE HYGIENE REMAJA

Irma¹⁾, Andi Kamal M.Sallo²⁾

Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

irma.muhsen270890@gmail.com¹⁾, andhykamal789@gmail.com²⁾

Abstract

Sosialisasi praktik feminine hygiene untuk remaja putri generasi Z merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Program "Slay Your Day: Rahasia Feminine Hygiene Remaja" diselenggarakan pada 23 Agustus 2024 di SMK Fatimah Mamuju, dihadiri oleh 50 siswi kelas X-XII. Menggunakan metode ceramah interaktif, tim pematery dari Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju menyampaikan materi komprehensif meliputi pengetahuan dasar menstruasi, penggunaan produk kebersihan yang aman, dan pentingnya menjaga kesehatan mental selama menstruasi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlibat aktif dalam diskusi, dan mengajukan pertanyaan kritis. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang feminine hygiene, memberdayakan mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri. Program ini tidak hanya mengatasi masalah kurangnya pengetahuan dan akses terhadap produk kebersihan, tetapi juga membantu mengurangi stigma seputar menstruasi. Diharapkan peserta dapat menjadi agen perubahan, menyebarkan pengetahuan kepada teman sebaya dan keluarga, sehingga berkontribusi pada peningkatan praktik kebersihan feminin di komunitas mereka.

Keywords: *Feminine hygiene, Komunitas sekolah, Remaja putri, Stigma menstruasi, Produk kebersihan feminin*

PENDAHULUAN

Remaja putri menghadapi kompleksitas masa pubertas, mempertahankan pendekatan yang sehat dan percaya diri terhadap kebersihan feminin seringkali menjadi tugas yang menantang. Meskipun topik menstruasi telah lama diselubungi tabu dalam masyarakat, pentingnya diskusi terbuka dan pendidikan mengenai aspek kritis kesehatan perempuan ini tidak dapat diabaikan. Masalah serius yang dihadapi remaja terkait praktik feminine hygiene sangat kompleks dan beragam. Salah satu isu utama adalah kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai hygiene menstruasi. Banyak remaja putri tidak memiliki informasi yang cukup tentang cara menjaga kebersihan selama menstruasi, yang dapat berkontribusi pada risiko infeksi dan masalah kesehatan reproduksi lainnya (Irma, 2022a; Kurniasih, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pendidikan kesehatan yang memadai dan sumber informasi yang tidak memadai, di mana banyak remaja mengandalkan informasi dari keluarga yang mungkin juga tidak memiliki pengetahuan yang cukup (Laska dkk., 2023; Wahyudi & Riastawaty, 2022).

Akses terhadap produk hygiene yang layak juga menjadi masalah signifikan. Banyak remaja, terutama di daerah pedesaan, mengalami kesulitan dalam mendapatkan produk hygiene yang diperlukan, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka (Irma, 2022b; Zuhkrina, 2024). Ketidakmampuan untuk mengakses produk ini sering kali berhubungan dengan faktor ekonomi dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, yang dapat mengakibatkan stigma dan rasa malu (Irma, 2023a; Prasetyo dkk., 2023). Hal ini juga berkontribusi pada apa yang dikenal sebagai "period poverty," di mana remaja tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka selama menstruasi, yang berdampak pada partisipasi mereka dalam pendidikan dan kegiatan sosial (Mirnawati dkk., 2019; Ndoen dkk., 2024). Dari perspektif sosial, peran teman sebaya juga sangat

penting dalam membentuk sikap dan perilaku remaja terkait hygiene menstruasi. Remaja sering kali lebih percaya pada informasi yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan dengan orang tua atau guru, yang dapat memperburuk kesenjangan pengetahuan jika teman sebaya tersebut juga tidak memiliki informasi yang benar (Prasetyo dkk., 2023; Sallo dkk., 2024). Oleh karena itu, intervensi pendidikan yang melibatkan teman sebaya dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik hygiene menstruasi di kalangan remaja (Purwaningsih, 2020; Wahyuni & Sallo, 2022).

Masalah yang dihadapi remaja terkait praktik feminine hygiene mencakup kurangnya pengetahuan, akses terbatas terhadap produk hygiene, dan pengaruh sosial dari teman sebaya. Upaya untuk meningkatkan pendidikan kesehatan, menyediakan akses yang lebih baik terhadap produk hygiene, dan memanfaatkan peran teman sebaya dalam pendidikan dapat membantu mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja secara keseluruhan (Irma, 2023b; Mulqie dkk., 2022). Banyak penelitian telah menyoroti adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan di antara remaja putri mengenai menstruasi dan kebersihan feminin. Sejumlah besar remaja putri seringkali tidak memiliki pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan menstruasi sampai mereka mengalami periode pertama mereka, karena topik ini sering dihindari dalam percakapan keluarga. Kurangnya kesiapan ini dapat mengakibatkan konsekuensi kesehatan yang serius, seperti infeksi saluran genital, infeksi saluran kemih, dan komplikasi lain terkait menstruasi.

Sosialisasi kebersihan feminin pada remaja perempuan sangat penting untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan pemberdayaan mereka. Proses ini melibatkan mendidik gadis-gadis muda tentang kebersihan pribadi dan menstruasi, yang penting untuk mencegah masalah kesehatan dan menumbuhkan citra diri yang positif. Pentingnya sosialisasi berperan dalam mengurangi risiko infeksi, meningkatkan kesehatan reproduksi, dan memberdayakan anak perempuan melalui pendidikan dan kesadaran (Bulto, 2021; Haris dkk., 2023). Pendidikan kebersihan yang tepat sangat penting untuk mencegah penyakit radang seperti vulvovaginitis, yang dapat timbul dari praktik kebersihan pribadi yang buruk. Pendidikan ini harus dimulai pada masa kanak-kanak dan berlanjut hingga remaja, menekankan pentingnya memahami dan menggunakan produk kebersihan pribadi. Mendidik anak perempuan tentang menstruasi dan praktik kebersihan terkait dapat mengurangi stres dan mempromosikan praktik yang aman, yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Sahiledengle dkk., 2022; Syaekhu dkk., 2022). Selain itu sosialisasi juga bertujuan untuk mengatasi tabu sosial budaya seputar menstruasi melalui pendidikan dapat memberdayakan anak perempuan dengan memberi mereka pengetahuan dan kepercayaan diri untuk mengelola kesehatan menstruasi mereka secara efektif. Oleh karena itu tim pengabdian kepada masyarakat bermaksud untuk melakukan sosialisasi praktek feminine hygiene pada remaja putri yang ada di SMK Fatima Mamuju

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Praktek Feminin Hygiene dilakukan pada 23 Agustus 2024 di SMK Fatimah Mamuju. Kegiatan ini dihadiri 50 siswi SMK Fatimah dari kelas X-XII. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah ceramah interaktif. Ceramah interaktif telah terbukti menjadi metode yang efektif dalam sosialisasi praktik kebersihan feminin di kalangan remaja putri. Metode ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong partisipasi aktif dari remaja, yang sangat penting dalam konteks pendidikan kesehatan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tobing, ceramah interaktif yang melibatkan presentasi multimedia dan sesi tanya jawab berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang manajemen stres dan kesehatan secara umum (Irma dkk., 2023; Tobing dkk., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan responsif terhadap kebutuhan peserta.

Alang dkk (2021) menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan melalui ceramah interaktif, yang dapat membantu remaja memahami risiko perilaku seksual yang tidak aman (Muhsen, Wahyuni, dkk., 2023; Murbiah, 2023). Dengan menggunakan metode ini, remaja tidak hanya menerima informasi tetapi juga dapat berdiskusi dan mengajukan pertanyaan, yang memperkuat pemahaman mereka tentang isu-isu kesehatan yang relevan. Penelitian lain oleh

Murbiah juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang interaktif dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang keputihan, yang merupakan salah satu masalah kesehatan umum di kalangan remaja putri (Sallo dkk., 2024; Suseno dkk., 2021). Selain itu, penggunaan ceramah interaktif dalam konteks pendidikan kesehatan reproduksi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebersihan pribadi selama menstruasi. Suseno et al. menemukan bahwa pendidikan kesehatan yang menggunakan metode interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan pribadi selama menstruasi, yang sangat penting untuk mencegah infeksi dan masalah kesehatan lainnya (Syaekhu dkk., 2022; Utami dkk., 2022). Dengan demikian, ceramah interaktif tidak hanya memberikan informasi tetapi juga membangun sikap positif terhadap praktik kebersihan yang baik.

Dalam konteks yang lebih luas, pendekatan interaktif dalam pendidikan kesehatan juga dapat membantu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi oleh remaja, termasuk stigma dan ketidakpahaman mengenai kesehatan reproduksi. Utami dkk (2022) menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan yang melibatkan interaksi langsung dengan remaja dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia dan pentingnya nutrisi, yang sering kali diabaikan dalam diskusi kesehatan. Ini menunjukkan bahwa ceramah interaktif dapat berfungsi sebagai platform untuk mendiskusikan berbagai isu kesehatan yang kompleks dan saling terkait.



Gambar 1. Pemberian Materi Praktek Feminine Hygiene oleh Ns. Andi Kamal M.Sallo,S,Kep,M,Kes

Tim yang memberikan sosialisasi adalah dosen dari Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju yang terdiri dari 2 orang yaitu Ns. Andi Kamal M.Sallo.,S.Kep.,M.Kes dengan kepakaran keperawatan komunitas dan Irma,S.Farm.,M.Kes dengan kepakaran kesehatan reproduksi. Kedua tim berdiskusi menyusun materi yang komprehensif sesuai dengan kebutuhan remaja putri generasi gen z. Remaja putri pada generasi ini menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan menstruasi dan kebersihan feminin yang dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan pengetahuan yang terbatas. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik kebersihan yang baik.

Pertama, pengetahuan tentang kebersihan menstruasi sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan yang dapat timbul akibat praktik yang buruk. Sebuah studi menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang kebersihan menstruasi berhubungan langsung dengan praktik yang lebih baik di kalangan remaja putri (Chellavel Ganapathi & Gurukartick, 2022; Irma, 2023b). Misalnya, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menggunakan produk menstruasi dan menjaga kebersihan diri selama menstruasi cenderung mengalami lebih sedikit masalah kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi (Nsemo dkk., 2020; Syaekhu & Sulanjari, 2022). Oleh karena itu, program sosialisasi harus mencakup informasi dasar tentang siklus menstruasi, penggunaan produk menstruasi yang aman, dan pentingnya menjaga kebersihan pribadi.

Kedua, stigma dan tabu seputar menstruasi masih menjadi tantangan besar yang dihadapi oleh remaja putri. Banyak remaja merasa malu atau tidak nyaman untuk membicarakan menstruasi dan praktik kebersihan yang terkait (Mohammed & Larsen-Reindorf, 2020; Subair dkk., 2022). Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan dan praktik yang baik. Oleh karena itu, program sosialisasi harus menciptakan lingkungan yang mendukung di mana remaja merasa aman untuk berdiskusi tentang menstruasi dan kebersihan feminin. Pendekatan yang melibatkan diskusi terbuka dan dukungan dari teman sebaya dapat membantu mengurangi stigma ini.

Ketiga, akses terhadap produk kebersihan feminin yang berkualitas juga merupakan faktor penting dalam praktik kebersihan yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri lebih memilih produk yang mudah diakses dan memberikan informasi yang jelas tentang penggunaannya (Irma, 2024; Malik dkk., 2023). Oleh karena itu, program sosialisasi harus mencakup informasi tentang berbagai produk kebersihan feminin yang tersedia, termasuk cara memilih produk yang sesuai dan aman untuk digunakan. Selain itu, penting untuk memberikan informasi tentang cara mendapatkan produk tersebut, termasuk opsi pembelian online yang semakin populer di kalangan generasi Gen Z.

Keempat, pendidikan tentang kebersihan feminin tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan emosional. Remaja putri perlu diajarkan tentang pentingnya merawat diri dan menjaga kesehatan mental mereka selama menstruasi, termasuk cara mengatasi gejala yang mungkin muncul, seperti nyeri atau perubahan suasana hati (Ha & Alam, 2022; Muhsen, Mulyani, dkk., 2023). Program sosialisasi harus mencakup informasi tentang teknik relaksasi, olahraga ringan, dan pola makan yang sehat untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Dengan demikian, materi sosialisasi yang dirancang untuk remaja putri generasi Gen Z harus komprehensif, mencakup pengetahuan dasar tentang menstruasi, mengatasi stigma, akses terhadap produk kebersihan, serta perhatian terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan yang holistik dan inklusif, program "Slay Your Day: Rahasia Feminine Hygiene Remaja" dapat membantu remaja putri untuk mengembangkan praktik kebersihan feminin yang baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.



Gambar 2. Tampilan Materi Sosialisasi

Pada sosialisasi praktik feminine hygiene yang diselenggarakan oleh program "Slay Your Day: Rahasia Feminine Hygiene Remaja" di SMK Fatimah Mamuju, lebih dari 50 siswi hadir dengan antusiasme yang tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan areaewanitaan, khususnya bagi remaja putri. Sebelum acara dimulai, tampak jelas antusiasme para siswi yang sudah memenuhi ruang kelas, sebagian besar datang lebih awal dan dengan wajah penuh semangat.

Mereka saling berinteraksi, berbagi cerita, dan beberapa terlihat saling mengingatkan untuk membawa catatan agar tidak ketinggalan poin penting yang akan disampaikan dalam sosialisasi ini.

Saat acara dimulai, suasana kelas menjadi sangat dinamis. Para pemateri, yang terdiri dari tenaga kesehatan dan konselor remaja, membuka sesi dengan memperkenalkan konsep dasar feminine hygiene. Mereka menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswi serta menggunakan media visual yang menarik, seperti gambar dan video pendek yang relevan. Ini memudahkan siswi untuk mengerti dan menghubungkan materi dengan situasi keseharian mereka. Respon yang diberikan oleh para siswi sangat positif; banyak di antara mereka yang terlihat mengangguk setuju, tersenyum, dan bahkan ada yang tertawa ketika pemateri menjelaskan dengan contoh-contoh yang kocak namun tetap edukatif. Keterlibatan mereka juga terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik dan ingin mengetahui lebih jauh mengenai topik yang dibahas.



Gambar 3. Suasana Sosialisasi Yang Dihadiri Puluhan Siswi SMK Fatimah Mamuju

Sebagian besar siswi memberikan perhatian penuh selama pemaparan materi. Mereka tampak aktif dalam diskusi, mengangkat tangan ketika ingin bertanya atau memberikan pendapat, serta mencatat poin-poin penting yang disampaikan. Tidak hanya itu, beberapa siswi bahkan dengan sukarela berbagi pengalaman pribadi mereka mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ intim, yang memicu diskusi yang lebih hidup dan mendalam. Saat sesi tanya jawab berlangsung, banyak pertanyaan kritis dan reflektif yang diajukan oleh para siswi, mulai dari cara yang tepat untuk menjaga kebersihan sehari-hari hingga bagaimana mengatasi masalah yang mungkin timbul akibat kebersihan yang kurang baik.

Di akhir sesi, terlihat jelas bahwa para siswi merasa puas dengan kegiatan yang baru saja mereka ikuti. Mereka menunjukkan rasa puas dengan memberikan tepuk tangan yang meriah dan mengucapkan terima kasih kepada para pemateri. Beberapa siswi bahkan mendekati pemateri setelah sesi selesai untuk berkonsultasi lebih lanjut mengenai masalah-masalah spesifik yang mereka hadapi. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan tidak hanya menarik, tetapi juga relevan dan memberikan solusi praktis bagi mereka. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah bahwa sosialisasi tentang feminine hygiene sangat diperlukan dan efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan areaewanitaan.

Secara keseluruhan, sosialisasi ini berhasil menciptakan lingkungan yang terbuka dan edukatif bagi para siswi. Para siswi tidak hanya mendapatkan informasi baru, tetapi juga merasa didukung dan diberdayakan untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri mereka. Dengan adanya kegiatan seperti ini, diharapkan para siswi SMK Fatimah Mamuju dapat menjadi agen perubahan di lingkungan mereka masing-masing, menyebarkan pengetahuan dan praktik baik tentang feminine hygiene kepada teman-teman sebaya dan keluarga mereka. Program "Slay Your Day: Rahasia Feminine Hygiene Remaja" berhasil membangkitkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan yang sangat penting bagi perkembangan dan kesehatan remaja putri di sekolah tersebut.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi "Slay Your Day: Rahasia Feminine Hygiene Remaja" di SMK Fatimah Mamuju berhasil menciptakan lingkungan yang terbuka dan edukatif bagi remaja putri untuk memahami dan mempraktikkan feminine hygiene dengan baik. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberdayakan peserta untuk menjadi agen perubahan dalam mempromosikan praktik kebersihan feminin yang sehat di komunitas mereka..

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Kepala Sekolah SMK Fatimah Mamuju yang telah memberikan waktu dan tempat dalam kegiatan pengabdian ini
2. Guru-guru di SMK Negeri yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini
3. Ka LPPM yang telah memberikan support dan motivasinya sehingga kami tim pelaksana pengabdian mampu menyelesaikan kegiatan ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, H., Fitri, F., & Hamdani, I. M. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Bahaya Sex Bebas di Madrasah Aliyah As' adiyah Lapai, Kec. Ngapa, Kolaka Utara. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 202–207.
- Bulto, G. A. (2021). Knowledge on Menstruation and Practice of Menstrual Hygiene Management Among School Adolescent Girls in Central Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Risk Management and Healthcare Policy*, Volume 14, 911–923. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S296670>
- Chellavel Ganapathi, K., & Gurukartick, J. (2022). A CROSS-SECTIONAL STUDY ON MENSTRUAL HYGIENE KNOWLEDGE AND PRACTICES AMONG ADOLESCENT GIRLS IN TRIBAL POPULATION IN SOUTH INDIA. <https://www.jcdonline.org/admin/Uploads/Files/66066872aa1f84.22891013.pdf>
- Ha, Md. A. T., & Alam, Md. Z. (2022). Menstrual hygiene management practice among adolescent girls: An urban–rural comparative study in Rajshahi division, Bangladesh. *BMC Women's Health*, 22(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01665-6>
- Haris, R., Sartika, S., Subair, N., Tarigan, F. L. B., Nur, S., Rukmana, A. Y., & Syamsul, H. (2023). DIGITALPRENEUR BERWAWASAN LINGKUNGAN. Get Press Indonesia. https://www.researchgate.net/profile/Herawati-Syamsul/publication/377223347_DIGITALPRENEUR_BERWAWASAN_LINGKUNGAN/links/659bad9e2468df72d301fb32/DIGITALPRENEUR-BERWAWASAN-LINGKUNGAN.pdf
- Irma, I. (2022a). Praktek Feminine Hygiene Remaja. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), Article 1.
- Irma, I. (2022b). STRATEGI KAMPANYE PROMOSI KESEHATAN LINGKUNGAN. Dalam *Perempuan dan lingkungan* (hlm. 61–81). Nuha Medika.
- Irma, I. (2023a). Herbal Untuk Kesehatan Anak. Dalam *Jagai Anкта*' (Vol. 1). Nuha Medika.
- Irma, I. (2023b). Selamatkan Perempuan Dari Kanker Payudara. Nuha Medika.

- Irma, I. (2024). Unlocking Nature's Secret: Boosting Male Vitality and Longevity with Herbal Wonders? *Unlocking Nature's Secret: Boosting Male Vitality and Longevity with Herbal Wonders? Jurnal Wahana Kesehatan*, 1(1), 1–8.
- Irma, I., Pelu, T., & Syaekhu, A. (2023). Peluang dan Tantangan Dakwah Halaqah Dalam Membangun Karakter Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Keislaman*, 6(1), 01–19.
- Kurniasih, E. (2022). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 33–42. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/419>
- Laska, Y., Paramitha, R. I., & Amir, E. F. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Sebagai Penerapan Perilaku Personal Hygiene. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(9), 6165–6170.
- Malik, M., Hashmi, A., Hussain, A., Khan, W., Jahangir, N., Malik, A., & Ansari, N. (2023). Experiences, awareness, perceptions and attitudes of women and girls towards menstrual hygiene management and safe menstrual products in Pakistan. *Frontiers in Public Health*, 11, 1242169.
- Mirawati, M., Darma, D., Angreiny, D., Susmita, I., Al Hidayat, N., Rahmi, H., Ariyanto, M., Risal, D., Hardiyati, H., & Rahman, A. (2019). Buku Abstrak Seminar Nasional Sains, Teknologi, dan Sosial Humaniora Universitas Indonesia Timur 2019. Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur, 1(1). <https://jurnal.uit.ac.id/SemNas/article/view/619>
- Mohammed, S., & Larsen-Reindorf, R. E. (2020). Menstrual knowledge, sociocultural restrictions, and barriers to menstrual hygiene management in Ghana: Evidence from a multi-method survey among adolescent schoolgirls and schoolboys. *Plos one*, 15(10), e0241106.
- Muhsen, I., Mulyani, S., & Azmi, Z. (2023). Inspeksi dan Pemeliharaan Peralatan Dental Unit di Puskesmas dalam Masa Pandemi Covid-19. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 4(2), 129–134.
- Muhsen, I., Wahyuni, A. S., Sallo, A. K. M., & Darmansyah, S. (2023). Counseling on Good and Healthy Eating for “Jelita” Women (Approaching 50 Years). *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.59247/jppmi.v3i4.133>
- Mulqie, L., Darusman, F., Lantika, U. A., & Sunendiari, S. (2022). Training Programs on the Uses and Benefits of Herbal Feminine Hygiene. *KnE Life Sciences*, 7–11.
- Murbiah, M. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG KEPUTIHAN (FLUOR ALBUS) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NU PALEMBANG. *Masker Medika*, 11(2), 337–345.
- Ndoen, H. I., Sinaga, M., & Ndoen, E. M. (2024). Upaya Terpadu Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Lahan Kering–Perbatasan Indonesia. *Abdimas Galuh*, 6(1), 136–146.
- Nsemo, A. D., Ojong, I. N., Agambire, R., Adu, R., & Dankwah, M. (2020). Menstrual hygiene practices among adolescent girls in junior high schools in selected communities of Ashanti Region, Ghana. *Global Journal of Health Science*, 12(8), 38–51.

- Prasetyo, N. N., Sari, S. K., Fadilah, N. A., Ichsan, M., & Herbawani, C. K. (2023). Personal Hygiene Remaja saat Menstruasi di Wilayah Pedesaan. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(1), 107–116.
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19: Literature Review. *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN*, 9–15.
- Sahiledengle, B., Atlaw, D., Kumie, A., Tekalegn, Y., Woldeyohannes, D., & Agho, K. E. (2022). Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 17(1), e0262295.
- Sallo, A. K. M., Irma, I., & Arif, S. D. (2024). Epidemiology and Causes of Postpartum Hemorrhage. *The Health Researcher's Journal*, 1(02), 6–13.
- Subair, N., Haris, R., Irma, I., & Nur, S. (2022). PELATIHAN SOSMEDPRENEUR UNTUK PENINGKATAN DAYA SAING KELOMPOK WANITA NELAYAN. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), Article 4.
- Suseno, M. R., Hamidiyanti, B. Y. F., & Ningsih, W. A. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 59–69.
- Syaekhu, A., Gani, H. A., Umar, R., & Pratiwi, N. (2022). Impact Of Characteristics And Knowledge Of Marginal Communities On Participation In The Use Of MKJP. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), Article 10.
- Syaekhu, A., & Sulanjari, D. J. (2022). Risiko Pernikahan Dini Terhadap Kehidupan Sosial Keluarga. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat Sawerigading*, 1(2), Article 2.
- Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurrizki, A., Nabila, F., Fijriah, F., & Ansar, N. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di RW 06 Kelurahan Limo Depok. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982–993.
- Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri untuk mencegah terjadinya stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30–33.
- Wahyudi, N., & Riastawaty, D. (2022). Personal Hygiene pada saat Menstruasi. <https://pdfs.semanticscholar.org/7a81/fe8b4cc84bf84e2248df7d3e02bef2f380cc.pdf>
- Wahyuni, A. S., & Sallo, A. K. M. (2022). Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara. *Journal of Midwifery And Nursing Studies*, 4(2), Article 2.
- Zuhkrina, Y. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Mestrual Hygiene di SMP Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 21–27.

LAMPIRAN



INSTITUT KESEHATAN DAN BISNIS ST. FATIMAH MAMUJU
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
MASYARAKAT (LPPM)**

Alamat : Jln. Soekarno Hatta, No. 09 Mamuju Sulawesi Barat
Email: lppmikbsfatimahmamuju@gmail.com Kontak: 08114116080

SURAT TUGAS

Nomor : 009/LPPM-IKBSF/ST/VIII/2024

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju dengan ini menugaskan kepada sebagai berikut:

Nama : Irma,S.Farm.,M.Kes
NIDN : 0927089008
Program Studi : S1 Keperawatan

Isi Tugas : Untuk melaksanakan kegiatan Slay Your Day: Rahasia Feminine Hygiene Remaja pada Jumat, 23 Agustus 2024 dengan sebaik-baiknya, sesuai dengan ketentuan dan aturan berlaku.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab dan setelah selesai melaksanakan tugas agar memberikan laporan.

21 Agustus 2024
Ketua LPPM

Irma, S. Farm., M. Kes
NIDN. 0927089008

Tembusan Kepada Yth
Rektor IKBS Fatimah Mamuju