



LITERATURE REVIEW: MITOS LARANGAN KERAMAS TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DALAM PERSPEKTIF ANTROPOLOGI KESEHATAN

**Asyilia Rahma Fadilla¹, Dian Amanda², Elisa Lutfiyah Azizah³, Muhammad Ilham Nugroho⁴,
Viona Riska Febiana⁵, Yudea Pasambe⁶, Windi Chusniah Rahmawati^{7*}**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: windi.rahmawati.fik@um.ac.id

Abstract

Reproductive health includes physical, social, and mental conditions related to the reproductive system and functions, not just freedom from disease and disability. In some regions in Indonesia, there are many myths that are popular in the community, especially regarding menstruation. One myth that is still circulating is the prohibition of shampooing during menstruation. People who believe in this myth are four times more likely to experience personal hygiene problems during menstruation than those who do not believe in it. This article uses the literature review method to compile a health anthropology view of the myth of the prohibition of shampooing during menstruation. The results show that this myth is still believed by many people, even though it is not true. Women still need to maintain personal hygiene including hair during menstruation because the skin becomes oilier and sweatier, increasing the risk of dandruff and other microorganisms. Spreading myths can affect adolescents' personal hygiene. Therefore, efforts are needed to improve adolescents' understanding of hygiene culture and avoid unwarranted beliefs that can negatively affect genitalia health and overall reproductive health by integrating comprehensive health education and utilizing digital technology to access accurate or reliable information.

Keywords: Reproduction health; Menstruation; Myth

Abstrak

Kesehatan reproduksi mencakup keadaan fisik, sosial, dan mental yang terkait dengan sistem dan fungsi reproduksi, bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan. Beberapa wilayah di Indonesia, terdapat banyak mitos yang populer di masyarakat terutama mengenai menstruasi. Salah satu mitos yang masih beredar adalah larangan keramas saat menstruasi. Orang yang percaya pada mitos ini lebih mungkin mengalami masalah kebersihan pribadi saat menstruasi empat kali lebih besar dibanding mereka yang tidak mempercayainya. Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk menyusun pandangan antropologi kesehatan tentang mitos larangan keramas saat menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mitos ini masih diyakini oleh banyak orang, meskipun sebenarnya tidak benar. Wanita tetap perlu menjaga kebersihan diri termasuk rambut saat menstruasi karena kulit menjadi lebih berminyak dan berkeriat, meningkatkan risiko ketombe dan mikroorganisme lain. Mitos yang tersebar dapat mempengaruhi kebersihan pribadi remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang budaya kebersihan dan menghindari kepercayaan yang tidak beralasan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan organ genitalia maupun kesehatan reproduksi secara keseluruhan dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan yang komprehensif serta memanfaatkan teknologi digital untuk mengakses informasi yang akurat atau kebenarannya dapat dipertanggungjawabkan.

Kata kunci: Kesehatan reproduksi; Menstruasi; Mitos;

1. Pendahuluan

Kesehatan reproduksi adalah keadaan secara sosial, fisik, dan rohani yang berhubungan dengan peran serta fungsi sistem reproduksi, sehingga bukan hanya terhindar dari penyakit dan kecacatan saja (Amalia dkk., 2022). Salah satu bagian yang terpenting dalam kesehatan reproduksi, yaitu kesehatan reproduksi untuk remaja. Menurut Mareti & Nurasa (2022), kesehatan reproduksi remaja merupakan suatu kondisi sehat kesehatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada remaja. Masa remaja merupakan tahap perkembangan serta pertumbuhan manusia setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa. Berdasarkan WHO tahun 2014, menyatakan bahwa usia remaja adalah 12 hingga 24 tahun, sedangkan menurut Peraturan Kementerian kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok usia 10 hingga 18 tahun.

Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2023, diperkirakan terdapat sekitar 64,16 juta jiwa pemuda (23,18%) di Indonesia. Seperlima penduduk Indonesia adalah remaja, dan memiliki peluang dalam melakukan kegiatan berisiko (Noor dkk., 2020). Hal tersebut didukung bahwa pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi masih rendah, dimana 73,46% remaja laki-laki serta 75,6% remaja perempuan dengan rentang usia 15 sampai 19 tahun di Indonesia memiliki pengetahuan yang kurang terkait kesehatan reproduksi (Ingrit dkk., 2022). Pengetahuan seseorang tentang kesehatan reproduksi sangat penting, hal ini dikarenakan untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi serta meningkatkan kualitas hidup. Menurut Aryani dkk (2022), akan banyak masalah yang timbul apabila seseorang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatannya. Kasus mengenai reproduksi remaja sekarang semakin meningkat, terutama pada perempuan.

Perubahan fisik yang terjadi pada saat remaja yaitu kematangan organ seksual, percepatan dalam kemampuan reproduktif, serta pertumbuhan proporsi tubuh yang semakin cepat atau biasanya dikenal sebagai "*growth spurt*". Saat remaja putri memasuki masa pubertas, mereka mengalami sejumlah perubahan fisik, seperti peningkatan ukuran payudara, panggul melebar, peningkatan tinggi badan, peningkatan produksi minyak kulit, menstruasi, pertumbuhan rambut di area genital dan ketiak yang disebabkan oleh perubahan hormonal. (Apriliana & Agustina, 2022). Tanda utama pubertas atau kematangan organ seks pada remaja perempuan, yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan suatu perubahan fisiologis pada tubuh wanita, serta terjadi secara teratur dan dipengaruhi oleh hormon-hormon reproduksi pada wanita (Nivia, 2024). Menurut Jayanti (2021), menstruasi rata-rata dimulai pada usia 10-16 tahun. Saat mengalami menstruasi, tubuh memiliki kecenderungan untuk menghasilkan keringat yang lebih banyak dan dapat menyebabkan kelembaban di area tubuh yang tertutup serta memiliki lipatan kulit, seperti di sekitar alat kelamin. Kelembaban ini dapat menyebabkan pertumbuhan jamur dan bakteri, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan infeksi pada alat kelamin (Apriliana & Agustina, 2022). Oleh karena itu, untuk menghindari terjadinya pertumbuhan jamur dan bakteri perlu dilakukan praktik *personal hygiene* yang baik dan benar pada saat menstruasi.

Personal hygiene merupakan perilaku atau upaya yang dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri seseorang dengan tujuan mencegah penyakit, baik bagi diri sendiri maupun orang lain secara fisik maupun psikologis (Silalahi & Putri, 2017). Upaya untuk

menjaga kebersihan organ reproduksi dapat dilakukan dengan cara membersihkan area genital dari depan (vagina) ke belakang (anus), menjaga vagina agar tetap tidak lembab dengan mengeringkannya menggunakan handuk bersih atau tisu, menghindari penggunaan sabun di area vagina, tidak menggunakan bedak di sekitar vagina, memotong rambut di area kemaluan secara rutin, mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan setelah menyentuh vagina, mengganti celana dalam minimal dua kali sehari, memilih celana dalam yang berbahan katun, dan mengganti pembalut secara teratur selama menstruasi, yakni sekitar 4 hingga 5 kali sehari atau setiap 6 jam (Apriliana & Agustina, 2022). Selain itu, bagi remaja putri pada menstruasi pertama selalu diikuti dengan rasa takut. Maka, hendaknya harus dibekali dengan informasi dan pemahaman yang benar mengenai menstruasi. Tetapi, pada kenyataannya pada remaja perempuan masih yang belum mendapatkan informasi tentang cara merawat tubuh pada saat terjadi menstruasi (Sagala dkk., 2023). Hal ini disebabkan oleh sikap orangtua dan masyarakat sekitar yang tidak terbuka serta tidak peduli dalam memberikan informasi cara merawat tubuh pada saat menstruasi. Dengan demikian, akan menjadi kendala bagi remaja perempuan untuk mendapat hak terkait pengetahuan mengenai perawatan diri pada saat menstruasi. Remaja sering kali merasa bahwa orang tua enggan membicarakan tentang kesehatan reproduksi dan merasa malu untuk bertanya, sehingga mereka mencari sumber informasi lain mengenai menstruasi, seperti dari teman atau media massa. Hal ini dapat menyebabkan informasi yang bertentangan atau pemahaman yang salah karena kurangnya bimbingan dari orang tua. Dampaknya, masih ada kecenderungan dalam mempercayai mitos-mitos seputar menstruasi (Apriliana & Agustina, 2022).

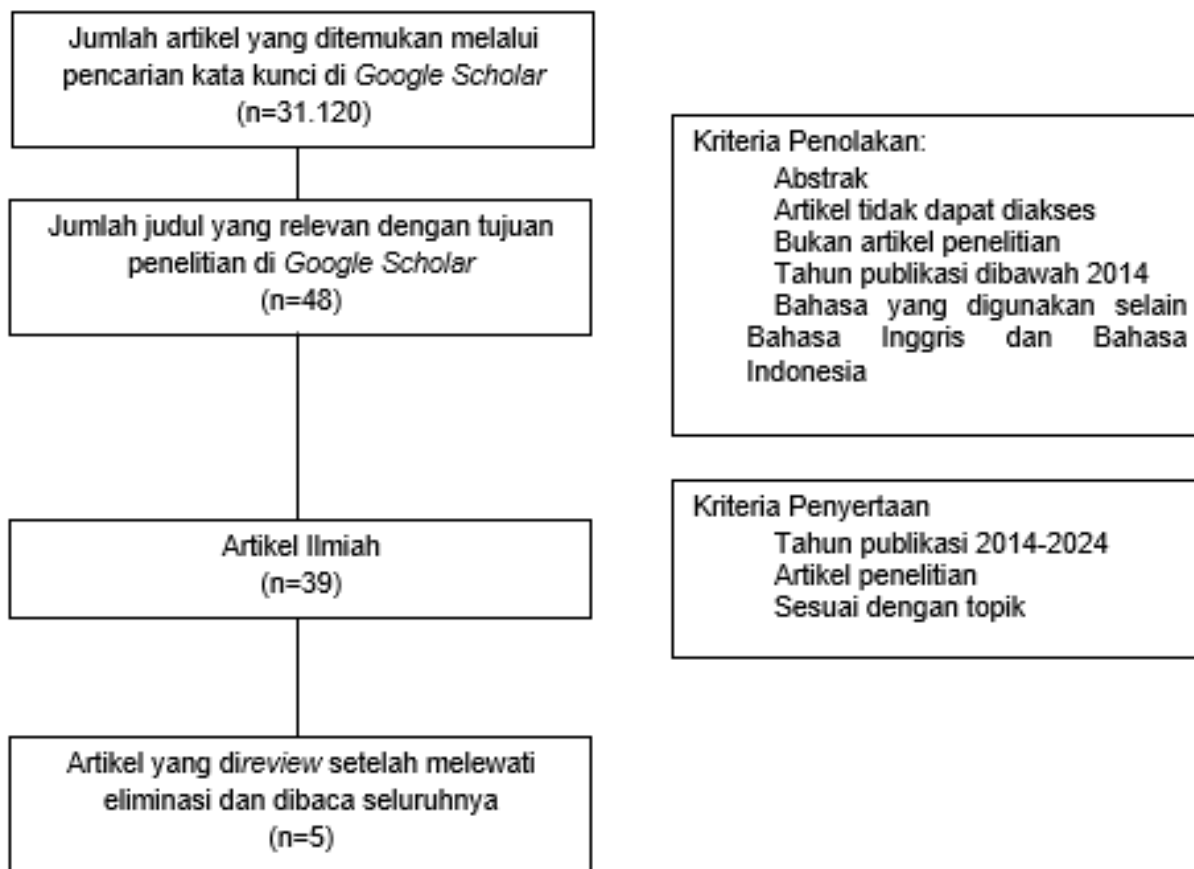
Mitos merupakan kepercayaan masyarakat sekitar dan dinilai kurang rasional, kurang jelas, dan kurang diperhatikan secara teliti (Purwanto & Ramadhan, 2022). Ada beberapa mitos yang masih banyak beredar di lingkungan masyarakat. Selain itu, digunakan oleh masyarakat sekitar sebagai pesan moral bagi masyarakat yang mempercayainya. Berdasarkan Perbawasan dkk. (2022), mitos digunakan menjelaskan sesuatu yang dianggap asing menurut persepsi masyarakat tertentu. Setiap daerah di Indonesia memiliki mitos-mitos berbeda yang sering diceritakan dan didengar oleh masyarakat. Salah satunya, yaitu mitos yang tidak diperbolehkan pada saat menstruasi. Di sisi lain, mitos tentang menstruasi ini bisa menjadi sikap sosial yang membatasi dan merendahkan para remaja perempuan. Beberapa mitos terkait menstruasi masih berkembang di Indonesia, seperti dilarang keramas saat mengalami menstruasi, dilarang memotong atau menggunting kuku, serta dilarang menggunakan pembalut saat menstruasi karena dipercaya bisa menyebabkan kemandulan (Laswini & Nancy, 2022).

Menurut Palupi dkk. (2020), seseorang yang masih percaya dengan mitos terkait menstruasi memiliki kemungkinan empat kali lebih tinggi untuk menerapkan perilaku *personal hygiene* yang tidak baik atau buruk selama menstruasi dibandingkan dengan yang tidak mempercayai mitos tersebut. Perilaku *personal hygiene* yang buruk selama menstruasi dapat meningkatkan risiko kemandulan karena infeksi jamur dan bakteri yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan. Seseorang yang tidak konsisten dalam menjaga kebersihan selama menstruasi juga memiliki risiko 1,66 kali lebih tinggi untuk mengalami penyakit Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dibandingkan dengan mereka yang menjaga kebersihan selama menstruasi (Apriliana & Agustina, 2022). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri

tentang *personal hygiene* selama menstruasi adalah melalui program pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan penyampaian edukasi kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan mengubah perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan (Komariyah & Mukhoirotin, 2018). Untuk menangani permasalahan reproduksi remaja di Indonesia, pemerintah membuat program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program tersebut memiliki tujuan untuk mengembangkan pengetahuan serta keterampilan remaja dalam menjalani gaya hidup yang sehat dan mendapatkan akses pelayanan kesehatan yang optimal. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, sekitar 62,08% puskesmas di Indonesia sudah menerapkan program ini (Laswini & Nancy, 2022).

2. Metode

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur, yang dikenal sebagai *literature review*, untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber literatur yang dipilih. Tujuan utamanya adalah untuk menghasilkan kesimpulan dan ide-ide baru, khususnya terkait dalam tindakan menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) selama masa menstruasi. Studi ini dilakukan dengan mengkaji sejumlah jurnal dan artikel ilmiah yang relevan dari *Google Scholar*. Artikel-artikel tersebut mencakup penelitian kuantitatif dan kualitatif yang diterbitkan dalam rentang waktu 2014 hingga 2024.



Gambar 1. Diagram pencarian data Mitos Larangan Keramas Saat Menstruasi di Masyarakat dalam Perspektif Antropologi Kesehatan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 1. *Literature Review*

No.	Nama Penulis dan Identitas Jurnal	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1.	Maharani, R., & Andryani, W. (2018). <i>Kesmars, 1(1), 69-77.</i>	Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian terdiri dari seluruh santriwati MTs Darul Hikmah sebanyak 305 orang dan jumlah sampel penelitian sebanyak 148 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa <i>probability sampling</i> . Analisis dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat menggunakan uji <i>chi-square</i> dengan alat ukur berupa kuesioner serta data diolah menggunakan komputersasi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih mempercayai mitos terkait tidak boleh keramas saat menstruasi. Hal ini dikarenakan, keramas saat menstruasi dianggap dapat menyebabkan lingkaran mata menjadi hitam dan menimbulkan anemia. Mitos tersebut tidak benar karena wanita yang mengalami menstruasi wajib menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan pada rambut. Selama periode menstruasi, kulit kepala biasanya mengalami peningkatan produksi minyak dan cenderung berkeringat sehingga memicu timbulnya ketombe dan mikroorganisme lain. Tingkat kepercayaan seseorang terhadap mitos seputar menstruasi dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan dan perilaku <i>personal hygiene</i> selama menstruasi.
2.	Wulandari, D., & Dessty, A. (2022). Studi Eksplorasi	Studi pada Kebudayaan	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tradisi lokal larangan

pada Kebudayaan Lokal Menstruasi di Kabupaten Grobogan dan Integrasinya dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar.	Lokal Menstruasi di Kabupaten Grobogan dan Integrasinya dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar	menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di Kecamatan Wirosari dan Kecamatan Kradenan, Kabupaten Grobogan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Desember 2021. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, validitas data hasil penelitian dievaluasi dengan menggunakan triangulasi, yaitu menggabungkan berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Analisis data dilakukan secara interaktif dari tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, sampai penarikan kesimpulan.	keramas di Kabupaten Grobogan khususnya pada desa Mendikil masih mempercayai bahwa keramas saat menstruasi dapat membawa berbagai dampak buruk bagi tubuh. Penyebab dari anggapan ini adalah keyakinan bahwa keramas selama menstruasi dapat menyebabkan darah menstruasi naik ke atas mengakibatkan lingkaran mata menjadi gelap. Tradisi lokal yang beredar di masyarakat desa Mendikil hanyalah mitos yang tersebar, karena pada kenyataannya wanita yang sedang menstruasi tetap perlu menjaga kebersihan diri. Dipercaya bahwa mandi dengan air hangat saat menstruasi dapat membantu mengurangi nyeri perut yang dirasakan selama menstruasi. Hingga saat ini, masyarakat Kabupaten Grobogan masih meyakini bahwa mandi menggunakan air hangat dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Tradisi mandi dengan air hangat selama menstruasi telah menjadi praktik turun temurun yang dianjurkan oleh masyarakat sekitar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja suku Kaili menggunakan perawatan tradisional, seperti mandi air hangat dan
--	--	--	--

*Jurnal
Basicedu, 6(3),
3757-3765.*

mengompres perut dengan air hangat untuk mengatasi nyeri haid dan mengurangi rasa ketidaknyamanan selama menstruasi. Wanita yang sedang menstruasi perlu tetap menjaga kebersihan rambut karena kulit kepala cenderung lebih berminyak dan berkeringat selama menstruasi, yang dapat menyebabkan ketombe dan pertumbuhan mikroorganisme lainnya.

3. Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). *Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents*. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 15(2), 80-85.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada tahun 2018 di SMA Negeri 13 Tangerang. Populasi penelitian adalah 170 siswa kelas X. Sampel penelitian terdiri dari 119 siswi kelas X menstruasi di SMA Negeri 13 Tangerang yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner yang terdiri dari 40 pertanyaan mengenai kebersihan diri saat menstruasi, kepercayaan terhadap mitos, usia menarche, sikap, status sosial ekonomi, sumber informasi, dan pendidikan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa remaja putri masih percaya tentang mitos tertentu mengenai menstruasi. Salah satunya yaitu mitos mengenai keramas pada saat menstruasi yang dapat mempercepat selesainya siklus menstruasi. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan terhadap mitos menstruasi dengan *personal hygiene* saat mengalami menstruasi. Berdasarkan nilai *Odds Ratio* (OR), siswa yang masih mempercayai mitos terkait menstruasi memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk mengalami *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi dibandingkan dengan yang tidak percaya terhadap mitos terkait menstruasi dibandingkan dengan siswa

yang tidak percaya terhadap mitos tersebut. Mitos tentang larangan mencuci atau keramas rambut tidak sejalan dengan *personal hygiene* saat menstruasi. Saat mengalami menstruasi, perlu untuk membersihkan badan secara rutin, termasuk mencuci rambut dengan shampo, karena selama siklus menstruasi produksi keringat dan minyak berlebih, termasuk minyak di kulit kepala.

4.	Alfinda, S., Rahmawati, A., & Andalas, E. F. (2022). <i>Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya</i> , 6(1), 97-105.	Dampak Mitos Menstruasi Terhadap kehidupan Sosial Masyarakat Kabupaten Probolinggo	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Sumber Data dalam penelitian ini berasal dari penduduk Kabupaten Probolinggo. Penelitian berlangsung selama dua bulan, dimulai dari bulan Desember 2020 hingga Januari 2021 di Kabupaten Probolinggo. Informasi tentang mitos atau larangan selama menstruasi dikumpulkan dari dua narasumber yang berasal dari Kabupaten Probolinggo. Data yang mendalam diperoleh melalui wawancara dengan masyarakat Kabupaten Probolinggo, yaitu Ibu Diana (56 tahun) yang merupakan seorang ibu rumah tangga, dan Ibu Sofiyatul (46 tahun) yang bekerja sebagai karyawan di apotek. Data untuk	Berdasarkan hasil penelitian, mitos tidak boleh mencuci rambut saat menstruasi menjadi salah satu mitos mengenai menstruasi yang diketahui banyak masyarakat. Disebutkan jika keramas saat menstruasi berlangsung, akan menyebabkan sakit kepala. Fakta yang sebenarnya adalah sakit kepala pada saat menstruasi terjadi karena sindrom premenstrual. Meskipun sudah banyak fakta mengenai mitos larangan keramas saat menstruasi namun banyak orang yang masih percaya, terutama golongan orang tua yang percaya pada mitos yang sudah ada sejak lama. Dari hasil wawancara maka dapat disimpulkan mitos mengenai larangan keramas dapat
----	---	--	--	---

		penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi daring, yang dikenal sebagai metode digital etnografi. Proses analisis data melibatkan langkah-langkah reduksi, penataan, dan penarikan kesimpulan.	berpengaruh terhadap ketidaknyamanan perempuan dalam kebersihan kepala.	
5.	Ramadhani, D. S., & Astuti, N. H. (2023) <i>Jurnal PPPKMI</i> , 1(2), 41-47	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Higiene saat Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat	Desain penelitian ini menerapkan pendekatan survei dengan desain <i>cross-sectional</i> dan metode deskriptif kuantitatif. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah <i>simple random sampling</i> , dengan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner. Data yang didapat, selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji <i>chi-square</i> . Populasi penelitian ini terdiri dari remaja putri yang sudah menstruasi, berusia 15 hingga 17 tahun. Sampel penelitian berjumlah 77 responden yang diambil berdasarkan rumus uji beda dua proporsi. Data primer diperoleh dari wawancara langsung menggunakan kuesioner yang memuat pertanyaan untuk mengumpulkan informasi tentang perilaku kebersihan diri, dukungan orang tua dan teman	Salah satu mitos yang berkembang di masyarakat mengenai menstruasi adalah larangan keramas pada waktu menstruasi. Mitos ini tidak benar, karena remaja perempuan perlu menjaga kebersihan rambut dan bagian kewanitaannya saat menstruasi. Palsunya saat menstruasi, rambut dan bagian kewanitaan menjadi lebih berminyak, lembab, dan rentan terhadap bakteri dan mikroorganisme lainnya. Berdasarkan mitos yang beredar di masyarakat, besar kemungkinan remaja cenderung memiliki kebersihan diri yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang budaya <i>personal hygiene</i> serta menghindari perilaku yang dapat merugikan kesehatan organ genitalia.

sebaya, kepercayaan terhadap mitos, dan akses media sosial pada remaja menstruasi.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Perspektif Pola Pikir Masyarakat Modern

Masyarakat modern adalah hasil dari perkembangan yang berkelanjutan (evolusi) dari masyarakat tradisional yang mengalami perubahan di berbagai sektor kehidupan. Perubahan ini mencakup bidang ekonomi, sosial, politik, budaya, dan gaya hidup. Masyarakat modern ditandai oleh kompleksitas yang meningkat, kemajuan yang pesat, dan ketergantungan dengan penggunaan teknologi yang cepat serta canggih untuk mendukung aktivitas sehari-hari (Rizik dkk., 2021). Pada era modernisasi saat ini, pola pikir masyarakat telah mengalami perkembangan sebagai respons terhadap kemajuan teknologi, globalisasi, dan proses perubahan sosial yang terus berlangsung. Berbeda dengan masyarakat tradisional, masyarakat modern cenderung memiliki akses yang lebih luas terhadap pengetahuan maupun informasi dan cenderung lebih kompleks dan terbuka terhadap perubahan (Ismail dkk, 2024). Selain itu, masyarakat modern juga ditandai dengan cenderung menjadi lebih heterogen dalam hal norma, nilai, dan keyakinan yang dipegang oleh individu atau kelompok didalamnya (Soleh & Kuncoro, 2023). Namun, di balik kemajuan ini, masih ada fenomena menarik yang terjadi di kalangan masyarakat modern, yaitu keberadaan dan kepercayaan mitos atau keyakinan yang mungkin bertentangan dengan pengetahuan ilmiah dan rasionalitas.

Berdasarkan pola pikir masyarakat modern yang lebih maju dan berkembang, masyarakat modern menjadi lebih kritis dan tidak mudah terjebak dengan mitos-mitos yang mungkin menghambat perkembangan. Mitos merupakan sarana untuk mewarisi dan memahami nilai-nilai budaya dalam kehidupan masyarakat yang tetap diyakini atau dipercayai dari masa lampau hingga saat ini (turun temurun) serta berperan dalam membentuk pola pikir maupun perilaku masyarakat (Firnanda & Andalas, 2022). Mitos juga dianggap sebagai fenomena yang tak terhindarkan dari kehidupan masyarakat Indonesia, meskipun negara ini telah mengalami kemajuan yang signifikan dalam berbagai aspek. Pada era modernisasi, keberadaan mitos pun tidak akan pernah hilang dengan kemajuan zaman. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya mitos di kalangan masyarakat Indonesia pada masing-masing daerah dengan mitos yang berbeda-beda (Khosiah & Muhammad, 2019).

Mayoritas individu dengan pola pikir modern umumnya cenderung kurang percaya terhadap mitos, terutama apabila mitos tersebut dianggap dapat menghambat atau membatasi kebebasan individu. Masyarakat modern cenderung mempertanyakan dan mencari pembenaran atas keyakinan atau kepercayaan mereka, serta lebih cenderung untuk

menerima pengetahuan yang didukung oleh data empiris dan penelitian ilmiah (Afnan, 2021). Keyakinan agama yang dipeluk oleh individu juga merupakan faktor lain yang mempengaruhi ketidakpercayaan terhadap mitos. Pada masyarakat modern, kepercayaan terhadap kebenaran mitos dianggap relatif dan dapat berubah sesuai dengan konteksnya. Gagasan-gagasan baru yang dianggap lebih relevan dan adaptif dapat menggantikan mitos yang sebelumnya diyakini (Rahmawati & Andalas, 2022). Maka dari itu, meskipun masyarakat modern cenderung mengutamakan pengetahuan ilmiah dan logika rasional, masih terdapat beberapa individu yang mempertahankan keyakinan terhadap adanya mitos. Mayoritas masyarakat masih mempercayai mitos karena sebagai warisan turun-temurun dari masyarakat ataupun keluarga yang meyakini adanya kejadian tertentu akibat dari mitos, atau karena pengalaman pribadi dari seseorang yang mengalaminya (Ramadhani & Ervan, 2023).

3.2.2. Hubungan Kepercayaan Masyarakat terhadap Mitos Larangan Keramas terhadap *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Kemajuan teknologi komunikasi dan informasi yang terus berkembang saat ini telah memungkinkan informasi untuk dengan cepat menyebar serta mencapai berbagai lapisan masyarakat (Kusuma & Mardiana, 2023). Walaupun kehidupan masyarakat memasuki era modern dan digital, namun mitos masih tetap bertahan dan bahkan berkembang di masyarakat. Salah satu mitos yang sering ditemui adalah larangan keramas sebagai *personal hygiene* pada saat mengalami menstruasi. Hal yang penting ketika wanita mengalami menstruasi adalah menjaga kebersihan pribadi (*personal hygiene*), terutama pada saat menstruasi (Latifah, 2017). *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan praktek menjaga kebersihan terutama pada organ genitalia area kewanitaan (Aprita & Susianawati, 2023). Tidak hanya menjaga kebersihan daerah kewanitaan saja, *personal hygiene* juga suatu upaya memelihara kebersihan saat menstruasi untuk kesehatan fisik maupun psikis yang didukung oleh pengetahuan yang baik tentang menstruasi (Fadilasani dkk., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Palupi, dkk (2020), remaja putri yang mempercayai mitos larangan keramas saat menstruasi memiliki kemungkinan 3,7 kali lebih besar untuk mengalami *personal hygiene* menstruasi yang buruk dibandingkan dengan yang tidak mempercayai mitos tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Ramadhani & Astuti (2023), di mana mayoritas responden yang mempercayai mitos menunjukkan tingkat *personal hygiene* yang buruk, yaitu sebanyak 30 orang (93,8%).

Meskipun demikian, mitos larangan keramas ketika menstruasi masih kerap dipercaya oleh sebagian orang awam terhadap perilaku *personal hygiene* saat periode menstruasi berlangsung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Andriyani (2018), santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru masih mempercayai mitos larangan keramas saat menstruasi karena diyakini akan menyebabkan lingkaran mata menjadi hitam. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Dessty (2022), yang menunjukkan bahwa tradisi lokal di Kabupaten Grobogan, terutama di Desa Mendikil, masih mempercayai mitos bahwa menstruasi dapat menyebabkan lingkaran mata menjadi hitam dan darah kotor naik ke atas. Tradisi lokal yang dilakukan oleh masyarakat desa Mendikil dianggap sebagai mitos belaka karena sebenarnya wanita yang mengalami menstruasi tetap harus menjaga kebersihan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Maharani dan Andriyan

(2018), yang menunjukkan bahwa larangan untuk keramas saat menstruasi karena alasan lingkaran mata menjadi hitam hanyalah mitos yang berkembang di masyarakat dan tidak didukung oleh bukti ilmiah. Wanita yang sedang menstruasi seharusnya tetap menjaga kebersihan dirinya (*personal hygiene*).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Palupi dkk., (2020), mitos larangan keramas saat menstruasi dipercaya dapat mempercepat selesainya siklus haid dan menunjukkan adanya korelasi negatif antara kepercayaan individu terhadap mitos terkait menstruasi dengan kebersihan diri saat menstruasi. Hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian oleh Alfinda dkk., (2022), yang menyebutkan dapat menyebabkan sakit kepala apabila keramas saat menstruasi berlangsung, padahal disebabkan oleh sindrom premenstrual. Adapun salah satu mitos menstruasi yang beredar di masyarakat melalui panduan UNICEF (dalam Risdianto, 2021), yaitu keramas saat menstruasi dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah sehingga membahayakan kesehatan. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Risdianto (2021), sakit kepala saat hari pertama menstruasi diakibatkan oleh penurunan hormon estrogen atau pelepasan hormon prostaglandin. Kepercayaan pada mitos untuk tidak boleh keramas sebelum menstruasi selesai diyakini dapat berpengaruh terhadap ketidaknyamanan perempuan, seperti terjadinya rasa gatal pada kepala. Pada dasarnya saat menstruasi berlangsung, rambut, kulit kepala, dan bagian kewanitaan menjadi lebih berminyak, lembab, berkeringat, dan rentan terhadap timbulnya ketombe, bakteri maupun mikroorganisme lainnya. Maka dari itu, larangan mencuci rambut saat menstruasi merupakan mitos belaka yang meluas di masyarakat dan kebenarannya tidak dapat dipertanggungjawabkan serta hingga saat ini tidak ada penelitian yang membuktikan bahwa keramas saat menstruasi berbahaya bagi kesehatan. Selain itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait *personal hygiene* saat menstruasi untuk menjaga perilaku *personal hygiene* yang baik selama menstruasi pendidikan kesehatan yang komprehensif serta memanfaatkan teknologi digital untuk mengakses informasi yang akurat atau kebenarannya dapat dipertanggungjawabkan. Penting untuk menghindari tindakan yang berpotensi merugikan kesehatan dan tidak mudah percaya pada mitos yang tidak memiliki dasar ilmiah.

3.2.3. Dampak dari Mitos Larangan Keramas sebagai *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Saat ini banyak beredar mitos yang beredar di masyarakat mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara pengetahuan, sikap dan budaya mengenai larangan keramas saat menstruasi (Sabaruddin dkk., 2021). Budaya masyarakat merupakan keyakinan terhadap suatu hal tertentu sangat dipengaruhi oleh adat istiadat masyarakat tertentu yang bersifat unik dan khas. Namun, perbedaan mitos budaya dapat mempengaruhi seseorang dalam menjaga kebersihan pada saat menstruasi (Nisa dkk., 2020). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Maria Floriana Ping dengan judul "*Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Yang Tinggal Di Asrama Kartini Samarinda" menjelaskan bahwa dampak yang terjadi akibat tidak menjaga *personal hygiene* saat menstruasi yaitu akan menyebabkan gangguan kesehatan pada organ reproduksi wanita.

Mitos yang marak hingga saat ini mengenai menstruasi adalah mitos untuk tidak berkeramas saat sedang menstruasi. Padahal, keramas merupakan salah satu bagian dari

personal hygiene saat menstruasi sehingga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Meskipun sudah banyak fakta mengenai mitos larangan keramas saat menstruasi namun banyak orang yang masih percaya, terutama golongan orang tua yang percaya pada mitos yang sudah ada sejak lama. (Alfinda dkk., 2022). Dampak yang dapat ditimbulkan akibat mitos tersebut yaitu dapat membatasi tingkah laku dan hal apa saja yang akan dilakukan oleh seseorang yang sedang menstruasi (Alfinda dkk., 2022). Maka dari itu perlunya kesadaran diri seseorang supaya selektif pada saat menerima mitos dan larangan menstruasi untuk menjaga *personal hygiene* seseorang.

Dengan keramas, rambut akan terasa lebih segar dan bersih. Hal tersebut dapat membuat tubuh merasa lebih nyaman. Bahkan ketika tubuh merasa nyaman, rasa kram dan kembung yang sering terjadi saat haid akan mereda. Mencuci rambut dengan teratur dapat mengangkat sel-sel kulit mati dari kepala. Meskipun demikian, disarankan untuk keramas secukupnya dan hindari keramas setiap hari. Anjuran keramas pada setiap orang yaitu setiap orang harus keramas setidaknya dua kali seminggu dengan menggunakan sampo (Putri, 2019). Keramas secara teratur dengan sampo memiliki banyak manfaat bagi kesehatan seseorang, seperti menghilangkan gatal akibat ketombe dan melindungi kepala dari penumpukan sel kulit mati (Putri, 2019).

3.2.4. Fakta dari Larangan Keramas sebagai *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Tidak mencuci rambut saat menstruasi merupakan salah satu mitos yang sampai saat ini masih beredar di tengah masyarakat. Mitos tersebut dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* seseorang apabila orang tersebut tidak memiliki pengetahuan yang cukup. Beberapa wilayah di Indonesia masih percaya terhadap mitos budaya lokal untuk tidak berkeramas pada saat menstruasi karena dapat menyebabkan anemia (Maharani & Andriyani, 2018). Namun berdasarkan buku Manajemen Kesehatan Menstruasi (2017), larangan keramas saat menstruasi merupakan hal yang tidak benar karena keramas merupakan salah satu aktivitas guna menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara rutin. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati dan Andalas (2022) dengan judul penelitian “Dampak Mitos Menstruasi Terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat Kabupaten Probolinggo” diperoleh hasil bahwa mitos keramas saat menstruasi dapat menyebabkan sakit kepala padahal kenyataannya sakit kepala pada saat menstruasi disebabkan oleh sindrom premenstrual.

Selama menstruasi, produksi keringat dan minyak akan terus meningkat, terutama pada kulit kepala. sehingga wanita yang sedang menstruasi harus sering membersihkan tubuhnya termasuk keramas (Hamidah dkk., 2021). Saat kepala lebih berminyak dan beringat maka dapat dengan mudah menyebabkan timbulnya ketombe maupun mikroorganisme lainnya (Maharani & Andriyani, 2018). Selain itu, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Bahuwa & Laleno (2022) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan *Personal Hygiene* Genitalia saat Menstruasi pada Remaja Putri” menjelaskan bahwa mencuci rambut saat menstruasi sangat dianjurkan untuk menjaga kepala tetap bersih dan segar. Bahkan sampai saat ini belum terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa keramas saat menstruasi memiliki dampak negatif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Dessty (2022), menjelaskan bahwa sangat disarankan untuk mandi menggunakan air hangat karena

dianggap dapat meredakan nyeri perut yang disebabkan oleh menstruasi. Bahkan dikatakan bahwa keramas atau mandi menggunakan air hangat benar-benar dapat meredakan kram serta dapat menjadikan tubuh menjadi lebih rileks (Sinaga dkk., 2017).

4. Simpulan

Pada era modernisasi saat ini, pola pikir masyarakat telah mengalami perkembangan sebagai respons terhadap kemajuan teknologi, globalisasi, dan proses perubahan sosial yang terus berlangsung. Namun, di balik kemajuan ini, masih ada fenomena menarik yang terjadi di kalangan masyarakat modern, yaitu keberadaan dan kepercayaan mitos atau keyakinan yang mungkin bertentangan dengan pengetahuan ilmiah dan rasionalitas. Meskipun masyarakat telah memasuki era modern dan digital, namun kepercayaan mitos masih tetap ada di kalangan masyarakat. Salah satu mitos yang sering ditemui adalah larangan keramas sebagai *personal hygiene* saat menstruasi. Mitos larangan keramas selama menstruasi yang menyatakan bahwa tidak boleh keramas sebelum menstruasi selesai dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti rasa gatal pada kulit kepala. Pada dasarnya saat menstruasi berlangsung, rambut, kulit kepala, dan bagian kewanitaan menjadi lebih berminyak, lembab, berkeringat, dan rentan terhadap timbulnya ketombe, bakteri maupun mikroorganisme lainnya. Mitos yang marak hingga saat ini mengenai menstruasi adalah mitos untuk tidak berkeramas saat sedang menstruasi. Sebenarnya, mencuci rambut adalah salah satu aspek kebersihan pribadi yang penting selama menstruasi dan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Ibu Windi Chusnia Rahmawati S.KM., M.Kes selaku dosen pengampu mata kuliah Sosio Antropologi Kesehatan atas dukungan serta bimbingannya dalam menyelesaikan tugas mata kuliah ini. Selain itu, terima kasih kepada penulis yaitu Asyilia Rahma Fadilla, Dian Amanda, Elisa Lutfiyah Azizah, Muhammad Ilham Nugroho, Viona Riska Febiana, dan Yudea Pasambe yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Semoga pengetahuan yang kami dapatkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu dan pemahaman di masa yang akan datang.

Daftar Rujukan

- Afnan, D. (2022). Mitos Larangan Menikah antara Orang Jawa dengan Orang Sunda dalam Perspektif Masyarakat Modern. *Arif: Jurnal Sastra dan Kearifan Lokal*, 2(1), 157-176.
- Amalia, A., Sari, D. N. R., Pratiwi, S. T., Fadillah, R., & Sari, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Menyikapi Bonus Demografi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(3), 81-84.
- Apriliana, L., & Agustina, P. A. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Menstruasi Hygiene Remaja Putri Di Desa Burni Bius Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 176-186.
- Aprita, L., & Susianawati, D. E. (2023). Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala. *Jurnal Ilmiah Kesmas-IJ*, 23(1), 41-46.
- Aryani, N. P., Idyawati, S., & Salfarina, A. L. (2022). Kurangnya Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal LENTERA*, 2(1), 148-153.

- Firnanda, S. A. A., & Andalas, E. F. (2022). Kepercayaan terhadap Berbagai Larangan pada Wanita Hamil di Dusun Tlogorejo, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. *JENTERA: Jurnal Kajian Sastra*, 11(1), 174-183.
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 258-265.
- Ingrit, B. L., Rumerung, C. L., Nugroho, D. Y., Situmorang, K., & Manik, M. J. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10.
- Ismail, L., Regita, E., Yuniar, J., Umar, D. A., fikri Subair, M. A., & Wijaya, A. I. (2024). Pertarungan Ideologi: Konflik Politik Dalam Dinamika Masyarakat Modern: Ideologi, Politik, Masyarakat. *Aksiologi: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(1), 55-63.
- Izzati, W., & Agustiani, R. (2015). Hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan personal hygiene genitalia saat menstruasi pada remaja putri kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi. *'AFIYAH*, 2(1), 1-4.
- Jayanti, C. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Tingkat 1 Semester 2 Akbid RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89-95.
- Khosiah, N., & Muhammad, D. H. (2019). Fenomena Mitos Yang Berkembang Di Masyarakat Post Modern Perspektif Islam. *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 3(2), 222-235.
- Komariyah, L., & Mukhoirotin, M. (2018). Potensi Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal EDUNursing*, 2(1), 28-34.
- Kusuma, I. G. Y. P., & Mardiana, I. W. (2022). Krama Bali" Let Go": Menjadi Masyarakat Melek Teknologi dan Informasi. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 4(1), 14-25.
- Laswini, I. W., & Nancy, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Knowledge, Attitudes, and Sources of Information on Personal Hygiene Behavior During Menstruation in Adolescent Girls. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 232-240.
- Latifah, N. (2017). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 35-47.
- Maharani, R., & Andryani, W. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada santriwati di MTS Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *Kesmars*, 1(1), 69-77.
- Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Kota Pangkalpinang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 25-32.
- Nisa, A. H., Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Praktik Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 145-151.
- Nivia Alda de Araújo Machado, N. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Menstruasi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Menstruasi di Escola Basica 3º Ciclo Hera Timor-Leste* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Noor, M. S., Husaini, Puteri, A. O., Rosadi, D., Anhar, Vina Y., Laily, N., Yulidasari, F., Sari, R., Rahman, F., Setiawan, M. I., Anggraini, L., Hadi, A., & Fatimah, H. (2020). Panduan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. In CV Mine.
- Purwanto, A., Imran, I., & Ramadhan, I. (2022). Analisis Rasionalisasi Nilai-Nilai Mitos Kemponan pada Masyarakat Etnis Melayu. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(1), 117-126.

- Putri, R. M. (2019). *Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia Pada Tatanan Rumah Tangga*. 108–119.
- Rahmawati, S., & Andalas, E. (2022). Dampak Mitos Menstruasi terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat Kabupaten Probolinggo. *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 6(1), 97-105.
- Ramadhani, B., & Ervan, N. M. (2023). Keterkaitan Budaya Mitos Yang Dipercaya Masyarakat Terhadap Pandangan Agama Islam. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(3), 14-19.
- Ramadhani, D. S., & Astuti, N. H. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Higiene saat Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat. *Jurnal PPPKMI*, 1(2), 41-47.
- Risdianto, A. S. F. (2021). *Perancangan Informasi Mengenai Mitos Dan Fakta Menstruasi Melalui Media Buku Ilustrasi Digital* (Doctoral dissertation, Univeristas Komputer Indonesia).
- Rizik, M., Hasibuan, L., & Us, K. A. (2021). Pendidikan Masyarakat Modern dan Tradisional dalam Menghadapi Perubahan Sosial dan Modernisasi. *Jurnal Literasiologi*, 5(2), 61-68.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery)*, 10(2), 1-10.
- Sagala, N. S., Napitupulu, N. F., Simamora, A. A., & Harahap, E. M. (2023). Kepiawean Remaja Putri Difabel dalam Menghadapi Menstruasi di Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) di Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 65-74.
- Silalahi, V., & Putri, R. M. (2018). Personal Hygiene pada Anak SD Negeri Merjosari 3. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 2(2), 15-23.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Soleh, M., & Kuncoro, I. (2023). Menggali Budaya Baru Dan Implikasinya Bagi Keagamaan Gen-Z: Perspektif Sosiologi Dan Antropologi Masyarakat Di Era Kontemporer. *Al Irsyad: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 83-92.
- Wulandari, D., & Desstya, A. (2022). *Studi Eksplorasi pada Kebudayaan Lokal Menstruasi di Kabupaten Grobogan dan Integrasinya dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar*. 6(3), 3757–3765.