



Hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1

Association of knowledge of adolescent girl and personal hygiene attitude during menstruation in the working area of community health center the east Selemadeg 1

Ni Putu Pande Ervinawati^{1*}, Ni Putu Mirah Yunita Udayani²,
Ni Made Egar Adhiestiani³, Luh Putu Widiastini⁴

¹⁻⁴ Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali

*E-mail: ervinawatiniputupande@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci :

Menstruasi; Pengetahuan;
Remaja putri; Sikap *personal hygiene*

Keywords :

Menstruation; Knowledge;
Adolescent girl, Personal
hygiene attitudes.

History:

Submitted 13/03/2024

Revised 10/04/2024

Accepted 18/04/2024

Published 01/06/2024

Penerbit



Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja sebagai individu yang berkembang saat awal mula dia memperlihatkan ciri seksual sekundernya sampai saat dia mendapatkan meturitas seksual. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Manstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 71 responden. Analisis data menggunakan *spearman rank*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas tingkat pengetahuan remaja tentang sikap *personal hygiene* saat menstruasi diwilayah kerja adalah baik sebesar 51 orang (71,8%) memiliki tingkat pengetahuan baik, mayoritas sikap *personal hygiene* saat mestruasi pada remaja putri. Nilai p value 0,001 (<0,05). **Kesimpulan:** ada Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Manstruasi. Penelitian ini diyakini dapat memberi informasi dan menjadi sumber perspektif untuk eksplorasi lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap kebersihan diri dalam siklus kewanitaan.

ABSTRACT

Background: Adolescents as individuals develop when they first show their secondary sexual characteristics until they attain sexual maturity.

Purpose: The aim of this research is to determine the association between knowledge of adolescent girl and personal hygiene attitudes during menstruation in the work area of East Selemadeg 1 of Community Health Center. **Methods:** This research uses an analytical design with a cross sectional approach. The sampling method used was non-probability sampling with a sample size of 71 respondents. Data analysis using Sperman Rank. **The results:** The research results show that the majority of knowledge adolescent girl level about personal hygiene attitudes during menstruation in the work area is good, with 51 people (71.8%) having a good level of knowledge, the majority have personal hygiene attitudes during menstruation in adolescent girl. The p value is 0.001 (<0.05). **Conclusion:** There is a association between knowledge of adolescent girl and personal hygiene attitudes during menstruation. It is believed that this research can provide information and be a source of perspective for further exploration of the relationship between adolescent girls' knowledge and personal hygiene attitudes in the female cycle.

PENDAHULUAN

Menurut Asosiasi Kesehatan Dunia (WHO) (2014), masa remaja dimulai usia 10 hingga 19 tahun di dunia berjumlah sekitar 18% dari populasi sekitar 1,2 miliar orang. Berdasarkan Eksplorasi Kesejahteraan Fundamental di Indonesia tahun 2018, rata-rata masa *menarche* atau awal menstruasi pada remaja adalah usia 13 tahun, dengan rentang usia 9-20 tahun.

Menstruasi adalah satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri yang menandai masa pubertas. Periode siklus bulanan, umumnya antara usia 10-16 tahun. Menstruasi adalah keluarnya pendarahan dari dinding rahim yang tidak dibuahi dan terjadi terus menerus kecuali terjadi kehamilan. Siklus bulanan umumnya dikaitkan dengan ketidak beruntungan karena mengurus diri sendiri selama periode tertentu yang akan mempengaruhi kesejahteraan. Minimnya pengetahuan yang diperoleh remaja mengenai masalah pubertas menyebabkan remaja putri tidak memahami apa yang harus dilakukan saat mengalami menstruasi, sehingga berdampak buruk pada cara berperilaku bersih saat menstruasi. (Arikunto, 2013).

Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan remaja tidak melakukan *personal hygiene* dengan baik pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan kesehatan reproduksi terganggu contohnya seperti keputihan, infeksi saluran reproduksi (Faot, 2019). Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sehingga umumnya sebagian besar remaja akan mengabaikan kebersihan alat kelamin saat menstruasi. Sementara itu, pada siklus bulanan, darah menempel pada vulva sehingga menyebabkan area genital

menjadi lembap. Kelembapan pada area genital memungkinkan parasit dan mikroba berkembang pesat sehingga menimbulkan rasa kesemutan atau penyakit pada area genital. Jika penyakit ini tidak diobati, maka akan membuat infeksi menyebar hingga ke organ regeneratif bagian dalam. Perawatan diri ini digunakan untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun mental. Jika kita memperhatikan diri kita dengan baik, kita bisa terhindar dari penyakit *regenerative lot*. Oleh karena itu kebersihan harus selalu dijaga karena mudahnya mikroba masuk dan dapat menimbulkan permasalahan pada proses *regenerative* (Maidartati, 2016).

Pengetahuan juga menjadi pertimbangan kekuatan perubahan sikap. pengetahuan dan sikap akan menjadi alasan bagi pengembangan etika generasi muda dengan tujuan agar dalam diri seorang individu diutamakan terdapat keselarasan antara pengetahuan dan sikap, dimana sikap dibentuk berdasarkan cara mengetahui yang paling umum terlebih dahulu (Suryani, 2006).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan minimnya pengetahuan di kalangan remaja saat menstruasi adalah dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya kesejahteraan konseptif dan bagaimana cara untuk benar-benar fokus pada diri sendiri selama menstruasi. Pemberian informasi kepada remaja putri bisa dimulai dari orang terdekat, seperti orang tua. Selain itu, salah satu upaya untuk mengurangi pengaruh-pengaruh mengganggu pada siklus kewanitaan adalah dengan menjaga kebersihan diri secara baik. Hal-hal yang berkaitan dengan kebersihan diri saat menstruasi antara lain penggunaan pembalut steril, mencuci area genital saat menstruasi (Maidartati, 2016). Hal tersebut sejalan

dengan penelitian yang dilakukan Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Moalinda (2012) menyatakan bahwa pelatihan kesejahteraan regeneratif merupakan alat yang tepat sebagai upaya promotif dan preventif dalam memperluas pengetahuan dan sikap menuju pengembangan etika generasi muda dimana terdapat keterkaitan yang sangat besar antara pengetahuan dan sudut pandang atau sikap pelajar. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan juni 2023 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur I jumlah remaja putri yaitu sejumlah 245 orang. Dari 30 remaja putri yang ditemui di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1 di dapatkan 15 remaja putri belum mengetahui tentang kebersihan diri (*personal hygiene*) saat menstruasi sehingga sering terjadi keputihan dan gatal didaerah genetalial.

Dari data tersebut maka peneliti tertarik mengambil masalah penelitian tentang “Bagaimana Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Sikap *Personal Hygiene* saat Menstruasi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1?”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Manstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Teknik

Hubungan pengetahuan remaja putri dengan..

pengambilan *Sampling* penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data menggunakan kusioner. Uji analisis menggunakan *Spearmen Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia.

Usia (tahun)	F	(%)
13	35	49,3 %
14	15	21,1 %
15	14	19,7 %
16	7	9,9 %
Total	71	100 %

Hasil penelitian berdasarkan usia menunjukkan usia responden pada tabel 5.1 menunjukkan mayoritas responden usianya berkisar 13 tahun yaitu sebanyak 49,3%.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan remaja.

Pengetahuan	F	(%)
Baik	51	71,8%
Cukup	20	28,2 %
Kurang	0	0,0 %
Total	71	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, mayoritas tingkat pengetahuan remaja mengenai sikap *personal hygiene* saat menstruasi diwilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1 adalah baik yaitu sebesar 51 orang (71,8%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Tabel 3. Distribusi sikap remaja

Sikap	F	(%)
Positif	55	77,5%
Negatif	16	22,5 %
Total	71	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, mayoritas sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1 sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 55 orang (77,5%).

Tabel 4. Analisis hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1.

	Sikap		Total	r	P
	Positif	Negatif			
Pengetahuan Baik	51	0	51	0,861**	0,000
Cukup	4	16	20		
Kurang	0	0	0		
Total	55	16	71		

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik dan sikap positif sebanyak 51 orang dengan hasil uji statistik *sperman rank p-value* < α (0.05), $p = 0.000$. Hal ini berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1 dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,861** artinya tingkat kekuatan hubungan variabel pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* adalah sangat kuat.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Remaja Putri dan Sikap *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1

Hasil penelitian ini didapatkan yaitu tingkat pengetahuan remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1 tentang sikap *personal hygiene* saat menstruasi berada ditingkat yang baik dan cukup. Mayoritas tingkat pengetahuan remaja putri berada pada tingkat baik dengan sebanyak 71,8%. Menurut Notoadmojo (2012) pengetahuan adalah hasil dari tahu kini menjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera, yakni indera penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakanseseorang. Derajat pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa variabel antara lain derajat pelatihan, cara memperoleh informasi, dan lain-lain. Pengetahuan yang berbeda disebabkan oleh perbedaan keterampilan belajar setiap individu.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 13 tahun. Pada usia 13 tahun, ia termasuk kategori remaja awal dimana pengetahuan tentang siklus bulanan telah diperoleh dalam mata pelajaran sains. Pengetahuan responden mengenai siklus bulanan sangat penting bagi remaja putri, hal ini akan mempengaruhi cara pandang responden terhadap menstruasi. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Mubarak bahwa derajat informasi merupakan ruang bagi seseorang untuk bergerak sehingga informasi yang dimiliki

responden cukup akan berdampak pada kebersihan dirinya selama siklus bulanan.

Sebanyak 28,2% responden memiliki pengetahuan yang cukup. Pengetahuan yang cukup merupakan pengetahuan yang tidak terlalu buruk. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya responden kurang paham dengan maksud pertanyaan atau responden terlalu terburu-buru saat menjawab pertanyaan. Hasil penelitian ini hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunirah (2022) mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan kebersihan diri dengan cara berperilaku remaja putri saat menstruasi. Hasil penelitian yang diperoleh sebagian besar dari 113 responden mempunyai pengetahuan yang kurang baik. Paneliti beransumsi bahwa beberapa remaja hampir tidak memiliki pengetahuan tentang kebersihan pribadi yang baik selama menstruasi, yang dapat dipengaruhi oleh kurangnya data yang diperoleh, yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri.

2. Sikap *Personal Hygiene* Saat Mestruasi Oleh Remaja Putri di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1.

Sikap merupakan reaksi tertutup seseorang terhadap stimulasi atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (Notoadmojo, 2012). Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas sikap yang dimiliki oleh remaja putri saat menstruasi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1 berada pada kategori sikap positif yaitu sebesar 77,5%. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang adalah tingkat pengetahuan seseorang itu sendiri. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang maka diharapkan sikap seseorang juga semakin baik pula (Handayani, 2018).

Jika seseorang memiliki sikap *personal hygiene* yang rendah akan berakibat pada kesehatannya sendiri sehingga dapat memicu keluhan keluhan yang akan muncul setelah menstruasi, begitu pula dengan pruritus vulva. Pruritus vulva disebabkan oleh perawatan vulva yang tidak tepat. Efek samping yang muncul antara lain gatal pada kemaluan, keputihan, sensasi terbakar pada kulit. Oleh karena itu, kebersihan diri merupakan salah satu sudut pandang yang erat kaitannya dengan pruritus vulva, karena remaja yang mengalami pruritus vulva adalah remaja yang memiliki mentalitas atau perilaku kurang baik terhadap kebersihan dirinya (Sulaikha, 2018).

3. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Sikap *Personal Hygiene* Disaat Menstruasi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1.

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* pada penelitian ini menunjukkan bahwa signifikasi *p value* 0,000 (<0,05) yang berarti bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selemadeg Timur 1 dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,861** artinya tingkat kekuatan hubungan variabel pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* adalah sangat kuat. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika (2020) mengenai hubungan antara pengetahuan dan perilaku kebersihan diri pada saat menstruasi pada remaja putri, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku remaja putri terhadap

kebersihan diri selama periode. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *Chi Square* yang memperoleh nilai p sebesar 0,032 (<0,05).

Menurut Notoatmojo (2012) Pengetahuan dapat diperoleh baik dari wawasan langsung maupun melalui pertemuan orang lain. Pengetahuan merupakan konsekuensi kesadaran yang terjadi setelah individu merasakan suatu benda tertentu. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan aktivitas seseorang, sehingga seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang akan sangat mempengaruhi sikap atau tingkah lakunya.

Menurut Nicky dan Ajeng (2014) dalam jurnalnya yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi ada hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Semakin tinggi pengetahuan remaja atau seseorang tentang *personal hygiene* saat menstruasi maka sikap dan perilaku seseorang akan semakin baik pula. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap atau perilaku remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi secara rutin dan berkala sehingga dari beberapa responden yang memiliki pengetahuan dan sikap cukup dapat meningkat menjadi baik. Hal ini juga akan dapat mengurangi keluhan keluhan yang sering dialami setelah menstruasi dan remaja remaja yang sudah terpapar dengan edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat juga menyebar luaskan informasi tersebut kepada teman sebaya ataupun keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi di wilayah kerja puskesmas selemadeg timur 1 dengan nilai p = 0.000. dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,861** artinya tingkat kekuatan hubungan variabel pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* adalah sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, Murti.(2022). Manajemen Kesehatan Menstruasi. PT. Global Esekutif Teknologi.
- Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, 2016; Arikunto, 2013; Arthini, 2019; Dan Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, S. M. (2016). Title. *Ucu*, I(02), 390–392.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arthini, N. (2019). Keterampilan Menyikat Gigi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut di Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 53(9), 1689–1699.
- Daniel, D. (2015). No Title. *Nhk*, 151, 10–17.
- Engel. (2020). Pengertian Tentang Pengaruh Pada Masa Remaja. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 6–19.
- Faot, M. I. (2019). *Hubungan Pengetahuan Tentang Karies Gigi Dengan Motivasi Untuk Melakukan Perumpatan Karies Gigi (Pada Pasien di Poli Gigi Puskesmas Kota Soe)*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- Fatimah, R. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin Pada Saat Menstruasi Di Smu Negeri 2 Kendari Karya. *Skripsi*, 32–33.
- Firdaus, A. M. Yunanta, & Hidayati, E. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.1-7>
- Ginanjarsari, R. L. (2019). Gambaran Perilaku Remaja Putri Mengenai Upaya Penanganan Dismenore di Kelas XI MA Ali Maksum Putri Bantul Yogyakarta Tahun 2019 *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan*, 7–1, 22
- Harfiyah. (2022). *The Description of Primigravida Knowledge about Danger Sign in Pregnancy at UPTD Puskesmas Mengwi III*. STIKES Bina Usada Bali.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Iv, B. A. B. (2014). Cross section. *Ion Beam Analysis: Fundamentals and Applications*, 25–38. <https://doi.org/10.1201/b17310>
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Characteristics Of Adolescent Development. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2017). *Etika Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Murtini. (2022). *No Title Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18.
- Rachmat, M. (2017). *metodologi penelitian Gizi dan Kesehatan*.
- Rany, H. (2022). *Gambaran Body Image Pada Remaja di SMAN 9 Padang*. 1–23.
- Sadari, r., & natal, m. (2016). Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan. *Repository.Unar.Ac.Id*.
- Santoso, S. (2016). *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suryani, N. (2006). Pengaruh Kondisi Sosial Dan Ekonomi Orang Tua Terhadap Motivasi Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi. *Jurnal Unnes*, 1(2), 189–205. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/DP/article/view/476/433>

Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172.
<https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>

Suwarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. ANDI.

Yuina Dwi Hastuty.S.Kep.,Ners., M. B., & Nur Atika Nasution, S. T. K. (2023). *No Title Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri saat Menstruasi*.