

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Gambaran Mitos Dan Pantangan Terkait Menstruasi Pada Masyarakat Desa

Myths and Taboos Surrounding Menstruation in Rural Communities

Nur Aida Kubangun[1*], Cakrawati R[2], Rezqiqah Aulia Rahmat[3]
[*1] *Program Studi Pendidikan Sejarah, Universitas Pattimura Ambon*
[2] *Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah*
[3] *Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar*

[1] wulandaribayularasati@gmail.com* , [2] cakrawati.rhn@gmail.com , [3] rezqiqhika@gmail.com

Resive : 22 Oktober 2026 Revised : 24 Oktober 2026 Accept: 27 Oktober 2026 Publish: 29 Oktober 2026

Abstract

Background: Menstruation is a normal physiological process experienced by women, but community perceptions of menstruation may still be influenced by cultural values, family beliefs, and myths passed down across generations. Unsupported myths and restrictions may affect menstrual hygiene practices, dietary patterns, daily activities, and access to health information and services. Objective: This study aimed to describe menstrual-related myths and restrictions among women living in a rural community. Methods: A descriptive quantitative study with a cross-sectional approach was conducted among 100 women aged 15–49 years living in a rural area. Participants were selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire covering menstrual knowledge, beliefs about menstrual myths, restrictions, information sources, and practices during menstruation. Data were analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. Results: The findings showed that 63% of respondents believed at least one menstrual myth. The most commonly reported myths were the belief that women should not wash their hair during menstruation (47%), restrictions on consuming certain foods such as pineapple or foods considered "cold" (44%), and the belief that menstruating women should avoid certain activities (39%). A total of 58% of respondents reported practicing at least one menstrual restriction. Family members were the most common source of information and beliefs (52%), followed by friends or neighbors (24%) and social media (15%). Conclusion: Menstrual myths and restrictions remain present in the rural community. Family members are an important source through which these beliefs are transmitted. Culturally sensitive reproductive health education is needed to improve community understanding of menstruation based on accurate health information.

Keywords: *Menstruation, Myths, Restrictions, Rural Community, Women.*

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami perempuan, tetapi pemahaman masyarakat mengenai menstruasi masih dapat dipengaruhi oleh nilai budaya, kepercayaan keluarga, dan mitos yang diwariskan secara turun-temurun. Mitos dan pantangan yang tidak didasarkan pada informasi kesehatan dapat memengaruhi perilaku kebersihan menstruasi, pola makan, aktivitas sehari-hari, serta akses perempuan terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menggambarkan jenis mitos dan pantangan terkait menstruasi yang dipercaya dan dilakukan oleh masyarakat desa. Metode: Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden sebanyak 100 orang perempuan usia 15–49 tahun yang tinggal di wilayah pedesaan. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai pengetahuan menstruasi, kepercayaan terhadap mitos, jenis pantangan, sumber informasi, dan praktik yang dilakukan selama menstruasi. Analisis

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63% responden masih mempercayai setidaknya satu mitos terkait menstruasi. Mitos yang paling banyak dipercaya adalah larangan mencuci rambut saat menstruasi (47%), larangan mengonsumsi makanan tertentu seperti nanas atau makanan "dingin" (44%), dan anggapan bahwa perempuan menstruasi tidak boleh melakukan aktivitas tertentu (39%). Sebanyak 58% responden mengaku pernah menjalankan sedikitnya satu pantangan menstruasi. Sumber informasi mengenai mitos paling banyak berasal dari keluarga (52%), diikuti teman atau tetangga (24%) dan media sosial (15%). Kesimpulan: Mitos dan pantangan terkait menstruasi masih ditemukan pada masyarakat desa. Keluarga menjadi salah satu sumber utama pewarisan kepercayaan tersebut. Edukasi kesehatan reproduksi yang sensitif terhadap budaya diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai menstruasi berdasarkan informasi kesehatan yang benar.

Kata Kunci: Menstruasi, Mitos, Pantangan, Perempuan, Masyarakat Desa.

Penulis Korespondensi: Nur Aida Kubangun

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi pada perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai pada masa remaja dan berlangsung secara periodik selama masa reproduktif. Meskipun merupakan proses biologis yang normal, menstruasi masih sering dikaitkan dengan berbagai kepercayaan, stigma, mitos, dan pantangan di berbagai masyarakat (Bobel, 2019; Hennegan et al., 2021).

Kepercayaan mengenai menstruasi dapat terbentuk melalui proses pewarisan budaya dari orang tua, anggota keluarga, tokoh masyarakat, teman sebaya, maupun lingkungan sosial. Dalam masyarakat yang masih memiliki ikatan budaya yang kuat, informasi mengenai menstruasi tidak selalu berasal dari sumber kesehatan. Akibatnya, informasi yang diterima dapat bercampur antara pengetahuan yang benar dengan kepercayaan yang belum tentu memiliki dasar ilmiah (Mason et al., 2013; McMahon et al., 2011; Hennegan et al., 2019).

Beberapa mitos yang sering ditemukan berkaitan dengan larangan mencuci rambut, larangan mengonsumsi makanan tertentu, larangan melakukan aktivitas fisik, larangan keluar rumah, hingga keyakinan bahwa perempuan menstruasi dapat membawa pengaruh tertentu terhadap orang lain. Kepercayaan tersebut memiliki variasi yang sangat besar antarwilayah dan kelompok budaya (House et al., 2012; Bobel, 2019; Hennegan et al., 2021).

Mitos dan pantangan tidak selalu berdampak negatif. Beberapa praktik budaya mungkin memberikan dukungan sosial atau memiliki makna simbolik bagi masyarakat. Namun, pantangan dapat menjadi masalah apabila menyebabkan perempuan membatasi makanan bergizi, menghindari aktivitas yang sebenarnya aman, merasa malu terhadap menstruasi, atau menghambat akses terhadap pelayanan kesehatan (Sommer et al., 2015; Hennegan et al., 2019; UNFPA, 2022).

Kebersihan menstruasi juga merupakan aspek penting dalam kesehatan reproduksi. UNICEF dan WHO menekankan pentingnya akses terhadap informasi, fasilitas sanitasi, air, bahan pembalut yang sesuai, serta lingkungan yang mendukung agar perempuan dapat mengelola menstruasi dengan aman dan bermartabat (UNICEF, 2019; WHO, 2022; WHO & UNICEF, 2023).

Pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi dapat berhubungan dengan terbentuknya persepsi dan praktik yang kurang tepat. Pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan secara tepat dapat membantu masyarakat membedakan antara tradisi budaya dan informasi kesehatan berbasis bukti (Hennegan et al., 2021; Hennegan et al., 2019; UNICEF, 2019).

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Masyarakat desa memiliki karakteristik sosial yang memungkinkan informasi ditransmisikan secara kuat melalui keluarga dan hubungan antaranggota masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai jenis mitos dan pantangan yang masih dipercaya penting sebagai dasar penyusunan intervensi edukasi yang sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat (Mason et al., 2013; McMahon et al., 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan mitos dan pantangan terkait menstruasi pada masyarakat desa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross-sectional*. Desain tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kepercayaan dan praktik masyarakat berkaitan dengan mitos serta pantangan menstruasi pada satu periode pengumpulan data. Penelitian dilakukan pada salah satu desa di wilayah pedesaan. Pengumpulan data dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pemerintah desa dan pihak terkait serta setelah mendapatkan persetujuan etik sesuai ketentuan institusi penelitian.

Populasi penelitian adalah perempuan usia 15–49 tahun yang tinggal di wilayah desa tempat penelitian. Jumlah responden sebanyak 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner **.** Penelitian memperhatikan prinsip persetujuan setelah penjelasan, kerahasiaan identitas, anonimitas, hak responden untuk menolak atau menghentikan partisipasi, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian. Karena penelitian membahas keyakinan dan budaya masyarakat, pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan yang tidak menghakimi dan tidak merendahkan kepercayaan responden.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=100)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
15–19 tahun	18	18,0
20–29 tahun	32	32,0
30–39 tahun	29	29,0
40–49 tahun	21	21,0
Pendidikan		
Pendidikan dasar	27	27,0
Pendidikan menengah	53	53,0
Pendidikan tinggi	20	20,0
Status perkawinan		
Belum menikah	39	39,0
Menikah	56	56,0
Janda	5	5,0
Jumlah	100	100,0

Responden terbanyak berada pada kelompok usia 20–29 tahun sebanyak 32 orang (32%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 53 orang (53%). Berdasarkan status perkawinan, sebanyak 56 responden (56%) telah menikah.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 2. Kepercayaan Terhadap Mitos Menstruasi

Mitos	Percaya n (%)	Tidak percaya n (%)	Tidak tahu n (%)
Tidak boleh mencuci rambut saat menstruasi	47 (47,0)	43 (43,0)	10 (10,0)
Tidak boleh mengonsumsi makanan tertentu	44 (44,0)	41 (41,0)	15 (15,0)
Tidak boleh melakukan aktivitas tertentu	39 (39,0)	46 (46,0)	15 (15,0)
Tidak boleh keluar rumah pada waktu tertentu	28 (28,0)	58 (58,0)	14 (14,0)
Menstruasi merupakan sesuatu yang memalukan/kotor	31 (31,0)	57 (57,0)	12 (12,0)
Tidak boleh melakukan olahraga	26 (26,0)	61 (61,0)	13 (13,0)
Tidak boleh melakukan aktivitas sosial tertentu	22 (22,0)	64 (64,0)	14 (14,0)

Mitos yang paling banyak dipercaya adalah larangan mencuci rambut saat menstruasi, yaitu 47 responden (47%), diikuti larangan mengonsumsi makanan tertentu sebanyak 44 responden (44%). Secara keseluruhan, sebanyak 63 responden (63%) mengaku masih mempercayai setidaknya satu mitos menstruasi.

Tabel 3. Praktik Pantangan Menstruasi

Pantangan	Pernah dilakukan n (%)	Tidak pernah n (%)
Menghindari makanan tertentu	44 (44,0)	56 (56,0)
Tidak mencuci rambut	36 (36,0)	64 (64,0)
Mengurangi aktivitas fisik	31 (31,0)	69 (69,0)
Menghindari keluar rumah	24 (24,0)	76 (76,0)
Menghindari kegiatan sosial tertentu	21 (21,0)	79 (79,0)
Menghindari tempat tertentu	18 (18,0)	82 (82,0)

Sebanyak 58 responden (58%) menyatakan pernah melakukan sedikitnya satu pantangan menstruasi. Pantangan yang paling banyak dilakukan adalah menghindari makanan tertentu.

Tabel 4. Sumber Informasi Mengenai Mitos Menstruasi

Sumber informasi	Frekuensi	Persentase (%)
Keluarga	52	52,0
Teman/tetangga	24	24,0
Media sosial	15	15,0
Tenaga kesehatan	6	6,0
Sumber lainnya	3	3,0
Total	100	100,0

Keluarga menjadi sumber informasi paling banyak, yaitu 52 responden (52%). Hal tersebut menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan pengetahuan dan kepercayaan mengenai menstruasi.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mempercayai setidaknya satu mitos menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa menstruasi bukan hanya dipandang sebagai proses biologis, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan budaya (Bobel, 2019; Hennegan et al., 2021). Mitos dapat diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui komunikasi informal. Ketika informasi mengenai menstruasi pertama kali diperoleh dari anggota keluarga, kepercayaan tersebut dapat menjadi

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

bagian dari kebiasaan yang dianggap normal (Mason et al., 2013; McMahon et al., 2011). Tingginya kepercayaan terhadap mitos tidak selalu menunjukkan rendahnya pendidikan formal. Kepercayaan budaya dapat bertahan pada berbagai kelompok pendidikan karena dipengaruhi oleh lingkungan sosial, pengalaman keluarga, norma masyarakat, dan paparan informasi. Oleh karena itu, edukasi menstruasi tidak cukup hanya memberikan informasi biologis, tetapi juga perlu mempertimbangkan konteks budaya dan cara masyarakat memperoleh informasi (Hennegan et al., 2019; Hennegan et al., 2021).

Pantangan makanan merupakan salah satu praktik yang banyak ditemukan. Sebagian responden menghindari makanan tertentu selama menstruasi karena dianggap dapat memperburuk nyeri, memperbanyak darah menstruasi, menyebabkan darah tidak lancar, atau menimbulkan gangguan kesehatan lainnya. Praktik pengelolaan menstruasi dapat dipengaruhi oleh norma sosial dan kepercayaan budaya yang berkembang di masyarakat (House et al., 2012; Bobel, 2019). Dari perspektif kesehatan, pembatasan makanan perlu diperhatikan apabila menyebabkan perempuan mengurangi konsumsi makanan bergizi. Selama menstruasi, pemenuhan gizi tetap diperlukan melalui pola makan seimbang yang mencakup sumber protein, zat besi, vitamin, mineral, buah, dan sayur. Edukasi sebaiknya tidak langsung menyalahkan praktik makanan yang dipercaya masyarakat, tetapi menjelaskan manfaat dan risiko setiap pantangan serta membantu masyarakat memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi.

Larangan mencuci rambut merupakan salah satu mitos yang paling banyak dipercaya dalam penelitian ini. Kepercayaan semacam ini dapat muncul dari pemahaman tradisional mengenai kondisi tubuh selama menstruasi. Pengalaman menstruasi dan praktik kebersihan menstruasi dipengaruhi oleh norma budaya, informasi yang tersedia, serta lingkungan sosial perempuan (Mason et al., 2013; Hennegan et al., 2019). Secara fisiologis, menstruasi tidak mengharuskan perempuan menghindari kegiatan mencuci rambut. Menjaga kebersihan tubuh justru merupakan bagian penting dari pengelolaan menstruasi (UNICEF, 2019; WHO, 2022). Pendekatan edukasi perlu dilakukan secara sensitif. Apabila larangan tersebut merupakan bagian dari tradisi keluarga yang tidak menyebabkan gangguan kesehatan, tenaga kesehatan dapat memberikan informasi secara persuasif tanpa menstigmatisasi keluarga atau budaya setempat.

Sebagian responden menyatakan mengurangi aktivitas fisik ketika menstruasi. Sebagian perempuan memang dapat mengalami nyeri haid, kelelahan, atau gejala pramenstruasi sehingga aktivitas perlu disesuaikan dengan kondisi tubuh. Akan tetapi, menstruasi secara umum bukan alasan medis untuk menghentikan seluruh aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang sesuai kemampuan dapat tetap dilakukan dan berpotensi membantu mengurangi keluhan menstruasi pada sebagian perempuan. Oleh karena itu, edukasi perlu membedakan antara pembatasan aktivitas karena kondisi fisik dan larangan aktivitas yang semata-mata berasal dari mitos. Informasi kesehatan yang tepat dan mudah dipahami merupakan bagian penting dalam mendukung pengelolaan menstruasi yang aman dan bermartabat (Hennegan et al., 2021; UNICEF, 2019).

Keluarga merupakan sumber informasi terbesar dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keluarga mempunyai posisi strategis dalam pembentukan pemahaman mengenai menstruasi. Keluarga dapat menjadi sumber informasi yang positif apabila memberikan pengetahuan berdasarkan informasi kesehatan yang benar. Sebaliknya, apabila informasi yang diberikan hanya berdasarkan mitos, kepercayaan tersebut dapat terus diwariskan. Penelitian mengenai pengalaman menstruasi pada anak perempuan di lingkungan sekolah dan masyarakat menunjukkan bahwa norma sosial serta komunikasi dalam lingkungan sekitar berperan dalam membentuk pengalaman dan pemahaman menstruasi (Mason et al., 2013; McMahon et al., 2011). Oleh karena itu, intervensi edukasi sebaiknya tidak hanya menyasar remaja perempuan, tetapi juga melibatkan orang tua, ibu, kakak perempuan, dan anggota keluarga lainnya dalam pendidikan kesehatan reproduksi.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Proporsi responden yang memperoleh informasi dari tenaga kesehatan relatif kecil dibandingkan keluarga. Hal ini menunjukkan adanya peluang bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai menstruasi di masyarakat. Bidan, perawat, dan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi melalui posyandu remaja, kegiatan desa, kelas kesehatan reproduksi, sekolah, maupun konseling individual. Pendidikan menstruasi perlu didukung oleh informasi yang akurat, fasilitas yang memadai, dan lingkungan sosial yang tidak menimbulkan rasa malu atau stigma (UNICEF, 2019; WHO, 2022; UNFPA, 2022).

Mitos menstruasi perlu dipahami dalam konteks budaya. Tidak semua praktik budaya harus dihilangkan. Hal yang lebih penting adalah membedakan praktik yang aman, praktik yang tidak memiliki manfaat kesehatan yang terbukti, dan praktik yang berpotensi membahayakan. Kesehatan menstruasi mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial sehingga penanganannya perlu memperhatikan pengalaman serta konteks kehidupan perempuan (Hennegan et al., 2021). Pendekatan komunikasi yang menghakimi dapat membuat masyarakat defensif, sedangkan pendekatan dialogis dapat mendukung penerimaan informasi kesehatan. Tenaga kesehatan dapat menggunakan pertanyaan seperti, “Apa yang biasanya dilakukan keluarga ketika menstruasi?” atau “Apa yang Ibu dengar mengenai makanan yang sebaiknya dihindari?” untuk menggali kepercayaan sebelum memberikan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Bobel, 2019; Hennegan et al., 2019).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mitos dan pantangan terkait menstruasi masih ditemukan di masyarakat desa, dengan 63% responden mempercayai setidaknya satu mitos menstruasi dan 58% pernah menjalankan sedikitnya satu pantangan. Mitos yang paling banyak dipercaya adalah larangan mencuci rambut saat menstruasi, sedangkan pantangan yang paling sering dilakukan adalah menghindari makanan tertentu. Keluarga menjadi sumber informasi utama mengenai mitos dan pantangan menstruasi. Oleh karena itu, masyarakat diharapkan meningkatkan pengetahuan melalui sumber informasi kesehatan yang terpercaya, keluarga diharapkan memberikan informasi yang tepat dengan tetap menghargai budaya, dan tenaga kesehatan perlu mengembangkan edukasi kesehatan reproduksi yang sensitif terhadap budaya serta tidak menghakimi. Pemerintah desa juga diharapkan mendukung edukasi melalui posyandu remaja, kegiatan PKK, dan kader kesehatan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi keberlangsungan mitos menstruasi, termasuk peran keluarga, tokoh masyarakat, dan pengalaman pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

Bahamondes L, Makuch MY. Menstrual hygiene and management among women and girls: a global health issue. Int J Gynaecol Obstet. 2020;149(2):145-7.

Bobel C. The managed body: developing girls and menstrual health in the global South. Cham: Palgrave Macmillan; 2019.

Cakrawati R, C. R., & Ilham, R. (2026). Siaga Diabetes: Program Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini Dan Pengendalian Risiko Diabetes Melitus: Diabetes Alert: A Community Empowerment Program Through Early Detection and Risk Control of Diabetes Mellitus. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 45–52. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v5i1.1785

Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. Sex Reprod Health Matters. 2021;29(1):1911618.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Hennegan J, Shannon AK, Rubli J, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ. Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: a systematic review and qualitative metasynthesis. PLoS Med. 2019;16(5).

House S, Mahon T, Cavill S. Menstrual hygiene matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world. London: WaterAid; 2012.

John M, Kibusi SM. Menstrual hygiene practices and associated factors among adolescent girls in developing countries. J Adolesc Health. 2021;68(3).

Kubangun, N. A., Riswan, R., Pannyiwi, R., Asikin, M., & Muammar, Y. (2026). Evaluasi Implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Dalam Mendukung Generasi Emas Indonesia 2045. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(3), 1535–1542. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i3.1334

Kuhlmann AS, Henry K, Wall LL. Menstrual hygiene management in resource-poor countries. Obstet Gynecol Surv. 2017;72(6):356-76.

Mahon T, Fernandes M. Menstrual hygiene in South Asia: a neglected issue for WASH programmes. Gend Dev. 2010;18(1):99-113.

Muhtadin , A., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2026). Adolescents ' Level of Knowledge Regarding the Impact of Drug Abuse on Physical and Psychosocial Health . International Journal of Health Sciences, 4(3), 973–981. https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i3.1692

Mason L, Nyothach E, Alexander K, Odhiambo FO, Eleveld A, Vulule J, et al. 'We keep it secret so no one should know'—a qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural western Kenya. PLoS One. 2013;8(11).

McMahon SA, Winch PJ, Caruso BA, Obure AF, Ogutu EA, Ochari IA, et al. 'The girl with her period is the one to hang her head': reflections on menstrual management among schoolgirls in rural Kenya. BMC Int Health Hum Rights. 2011;11:7.

Nasution, N., Kubangun, N. A., M, W., & Juniarti, R. A. (2026). Gerakan Keluarga Pesisir Sehat: Edukasi dan Pendampingan Gizi dalam Upaya Pencegahan Stunting. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 906–913. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i3.1163

Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., Cakrawati R, C. R., Dasaryandi , K. R., & Nasution, N. (2026). Pemberdayaan Pasien Diabetes Melitus Dalam Pencegahan Ulkus Diabetikum Dan Risiko Infeksi Berulang: Empowerment of Patients with Diabetes Mellitus in the Prevention of Diabetic Ulcers and the Risk of Recurrent Infection. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 985–991. https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1586

Sommer M, Hirsch JS, Nathanson C, Parker RG. Comfortably, safely, and without shame: defining menstrual hygiene management as a public health issue. Am J Public Health. 2015;105(7):1302-11.

Sumpter C, Torondel B. A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. PLoS One. 2013;8(4).

UNICEF. Guidance on menstrual health and hygiene. New York: United Nations Children's Fund; 2019.

United Nations Population Fund. Menstrual health management and human rights: addressing the health, dignity and well-being of women and girls. New York: UNFPA; 2022.

WaterAid. Menstrual hygiene matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world. London: WaterAid; 2012.

World Health Organization. Menstrual health and hygiene. Geneva: World Health Organization; 2022.

World Health Organization, UNICEF. Progress on household drinking water, sanitation and hygiene 2000–2022: special focus on gender. New York: UNICEF and WHO; 2023.