**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN RENCANA PENGAMBILAN KEPUTUSAN PENGGUNAAN MENSTRUAL CUP**

*THE RELATIONSHIP OF KNIWLEDGE LEVEL WITH THE PLAN*

*TO TAKE THE DECISION TO USE MENSTRUAL CUP*

**Fitriani Mardiana, Ai Rahmawati, Reni Nurdianti, Ananda Thalia Ramadhan**

Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Jl. RE Martadinata No. 142 Kota Tasikmalaya

E-mail: fitriani.mardiana@bku.ac.id

***ABSTRACT***

*Menstrual cup is a cup-shaped menstrual aid useful for accommodating menstrual blood. This study aims to find out an overview of the level of knowledge with an interest in the use of menstrual cups at Bhakti Kencana University PSDKU Tasikmalaya. The method used is descriptive quantitative to determine the description of the level of knowledge with a decision-making plan for the use of menstrual cups. The research sample of 88 respondents was used with a total sampling technique, a measuring instrument that used a questionnaire that had been tested for validity. The results showed that most of the students as many as 41 people (46.6%) were categorized as having less knowledge. And as many as 48 people are not interested in using a menstrual cup. Meanwhile, female students with good knowledge will plan to use a menstrual cup. then there is a relationship between the level of knowledge and the decision-making plan for the use of menstrual cups. It is hoped that further research will use qualitative methods so that they can explore more about menstrual cups.*

**Keywords:** *Menstrual cup, knowledge,* *decision making*

*Diterima: dd bulan yyyy Direview: dd bulan yyyy Diterbitkan: dd bulan yyyy*

**ABSTRAK**

Menstrual cup merupakan alat bantu menstruasi yang berbentuk cangkir berguna untuk menampung darah haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dengan minat penggunaan menstrual cup di Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya. Metode yang di gunakan yaitu kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dengan rencana pengambilan keputusan penggunaan menstrual cup. Sample penelitian sebanyak 88 responden digunakan dengan teknik total sampling, alat ukur yang penelitian menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas. Hasil penelitian menunjukan sebagian besar mahasiswa sebanyak 41 orang (46,6%) di kategorikan berpengetahuan kurang. Dan sebanyak 48 orang tidak berminat menggunakan menstrual cup. Sedangakan mahasiswi dengan pengetahuan baik akan berencana menggunakan menstrual cup. Maka terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan rencana pengambilan keputusan penggunaan menstrual cup. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan metode kualitatif agar bisa lebih meng eksplore mengenai menstrual cup.

**Kata Kunci :** **Menstrual cup, pengetahuan, pengambilan Keputusan**

**PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, di sertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya (Prayuni et al., 2019). Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang keluar rata-rata ± 16 cc, bila lebih dari 80 cc bersifat patologik (Puspitaningrum, 2023). Kebersihan genetalia saat menstruasi sangat penting karena saat haid genetalia mengeluarkan darah sehingga genetalia akan menjadi basah dan lembab. Perawatan yang dilakukan seperti membersihkan pada area vagina dari arah depan ke belakang, menggunakan air cebok yang bersih, menggunakan pembalut serta mengetahui cara memakainya, sering mengganti pembalut, menggunakan pakaian dalam bersih dan mudah menyerap keringat, serta menjaga kebersihan area genital selama proses menstruasi (Zubaidah, 2021)

Kebanyakan orang-orang menggunakan alat bantu pembalut sekali pakai, karena mudah di temukan sehingga mayoritas perempuan menggunakan pembalut sebagai alat sanitasi saat menstruasi. Namun, penggunaan pembalut ini memberikan efek yang tidak baik untuk lingkungan, pembalut dan pantyliner dapat menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi perempuan seperti keputihan, gatal gatal, iritasi, bahkan bisa menyebabkan kanker (Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia, 2015). Selain menyebabkan iritasi pembalut juga menjadi salah satu limbah terbanyak yang sulit di urai, limbah pembalut yang digunakan oleh perempuan kategori subur di Indonesia sebanyak 67 juta orang, diperkirakan mencapai 1,4 miliar per bulan. Rata-rata wanita menggunakan pembalut sebanyak 4-5 sekali pakai dalam satu hari, dalam sebulan dapat diperkirakan terdapat 300 pembalut per orang setiap tahunnya. Dalam seumur hidupnya, setiap wanita menggunakan lebih dari 16.000 pembalut, tampon atau pantyliners yang dapat diperkirakan terdapat 45 juta limbah yang wanita gunakan dan dibuang setiap tahunnya. Sampah pembalut di Indonesia

mencapai 26 ton per hari (Pande & Anjani, 2022). Sebagai alternatif pembalut dapat digunakan dua alat pembantu menstruasi pengganti pembalut yaitu pembalut kain atau reusable pads dan menstrual cup (Choi et al., 2021)

Menstrual cup atau cangkir menstruasi adalah sebuah alat higenitas feminin yang ditempatkan ke vagina pada saat menstruasi. Tujuannya adalah mengumpulkan cairan menstruasi dan mencegah kebocoran di pakaian. Cangkir menstruasi biasanya terbuat dari silikon layak medis fleksibel dan berbentuk mirip lonceng dengan sebuah batang (Singh et al., 2022). Dalam penggunaan menstrual cup terdapat beberapa kekurangan kesulitan dalam penggunaanya, membutuhkan perawatan berlebih, harganya yang cukup mahal, tetapi memiliki kelebihan daya tampung lebih banyak, tidak menimbulkan bau terutama, kelebihan dari aspek lingkungan menstrual cup dapat digunakan kembali bahkan dalam pemakaian jangka waktu 10 tahun (Putri et al., 2021a). Penggunaan menstrual cup masih dianggap sebagai hal yang tabu di Indonesia (Shelby & Puspitasari, 2022). Beberapa alasan wanita tidak menggunakan menstrual cup karena takut akan tersangkut di vagina, khawatir mempengaruhi kesuburan dan keperawanan, serta tidak mengetahui bagaimana memasukkannya (Saputri, 2021)

Berdasarkan studi penelitian di Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya 7 dari 10 orang tidak mengenal menstrual cup dan sisanya 3 orang hanya mengetahui bentuk dan mengetahui cara penggunaanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dengan minat penggunaan menstrual cup di Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan satu waktu untuk pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya dalam satu kali dalam waktu yang sudah ditentukan (Notoatmodjo 2015). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan rencana pengambilan keputusan penggunaan menstrual cup pada mahasiswi Program Studi Sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi prodi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya Tingkat I-IV yang berjumlah 88 orang. Sampel yang digunakan adalah *Total Sampling.* Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan sebanyak 15 soal (Jawaban benar salah) dan pengambilan Keputusan sebanyak 10 soal (Jawaban ya tidak).

Kuesioner ini dibuat oleh peneliti sendiri dan sudah dilakukan uji validitas reliabilitas pada 20 orang diluar responden. Hasil uji validitas yaitu 0,444 sehingga pertanyaan tersebut valid dan hasil uji reliabilitas nilai alpha Cronbach pengetahuan sebesar 0,942 dan pengambilan keputusan sebesar 0,874 sehingga pertanyaan dinyatakan reliabel. Teknik Analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat dan univariat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1 menunjukan pengetahuan tentang menstrual cup pada mahasiswi program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya.

Tabel 1 Pengetahuan Tentang Menstrual Cup

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pengetahuan** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| Baik | 19 | 21,6% |
| Cukup | 28 | 31,8% |
| Kurang | 41 | 46,6% |
| **Total** | **88** | **100%** |

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang menstrual cup sebagian besar termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 41 orang (46.6%), dan paling sedikit yang berpengetahuan baik sebanyak 19 orang (21.6%).

Melihat dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori pengetahuan yang kurang mengenai menstrual cup. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara terhadap respnden, responden tidak memliki pengetahuan di karenakan kurang nya peminatan terhadap pencarian informasi, dan mereka beranggapan harga yang cukup mahal untuk pembelian di awal, dan juga masih banyak dari mereka yang beranggapan menstrual cup merusak selaput dara.

Sejalan dengan penelitian Kurnianto (2017) yang menyebutkan bahwa pemakaian mestrual cup yang dimasukkan ke dalam vagina dapat membuat robeknya hymen pada wanita, maka dari itu penggunaan menstrual cup paling lama adalah 12 jam dengan melakukan pembuangan darah 3-4 jam sekali untuk mencegah iritasi, shock hymen, dan infeksi yang terjadi pada vagina (Putri et al., 2021b). Menstrual cup merupakan cangkir menstruasi yang memiliki ukuran berbeda layaknya ukuran vagina setiap wanita yang berbeda juga. Pengetahuan responden terkait ukuran menstrual cup berada di kategori kurang. Hal ini dapat disebabkan karena semua responden tidak menggunakan menstrual cup sehingga, responden belum memiliki pengalaman terkait penggunaan menstrual cup yang harus menyesuaikan dengan ukuran vagina. Penggunaan ukuran yang tidak sesuai dapat menyebabkan kebocoran saat pemakaian dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Dalam menggunakan menstrual cup dengan cara perawatan dan pemakaian yang benar sangat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang baik, maka biasanya mereka akan cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan. Sebagai contoh dalam memutuskan untuk memakai suatu barang yang berbeda dari biasanya seperti pergantian penggunaan pembalut biasa menjadi tampon atau Menstrual cup.

Seseorang yang mengetahui menstrual cup tidak selalu berkeinginan untuk memakainya. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh informasi yang didapatkan dari berbagai sumber, pendidikan, usia dan pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan jawaban responden yang kebanyakan telah mendapatkan pengetahuan tentang menstrual cup dari media sosial, artikel dan berita.

Pengetahuan yang sudah dalam kategori baik disebabkan karena banyaknya literasi mengenai menstrual cup yang tersedia dan mudah untuk diakses oleh masyarakat melalui media cetak maupun media elektronik. Telah terdapat banyak informasi mengenai kelebihan dan kekurangan, durasi penggunaan, cara membersihkan, dan dampak yang disebabkan oleh menstrual cup.

Tabel 2 Rencana Pengambilan Keputusan Penggunaan Menstrual Cup Pada Mahasiswi

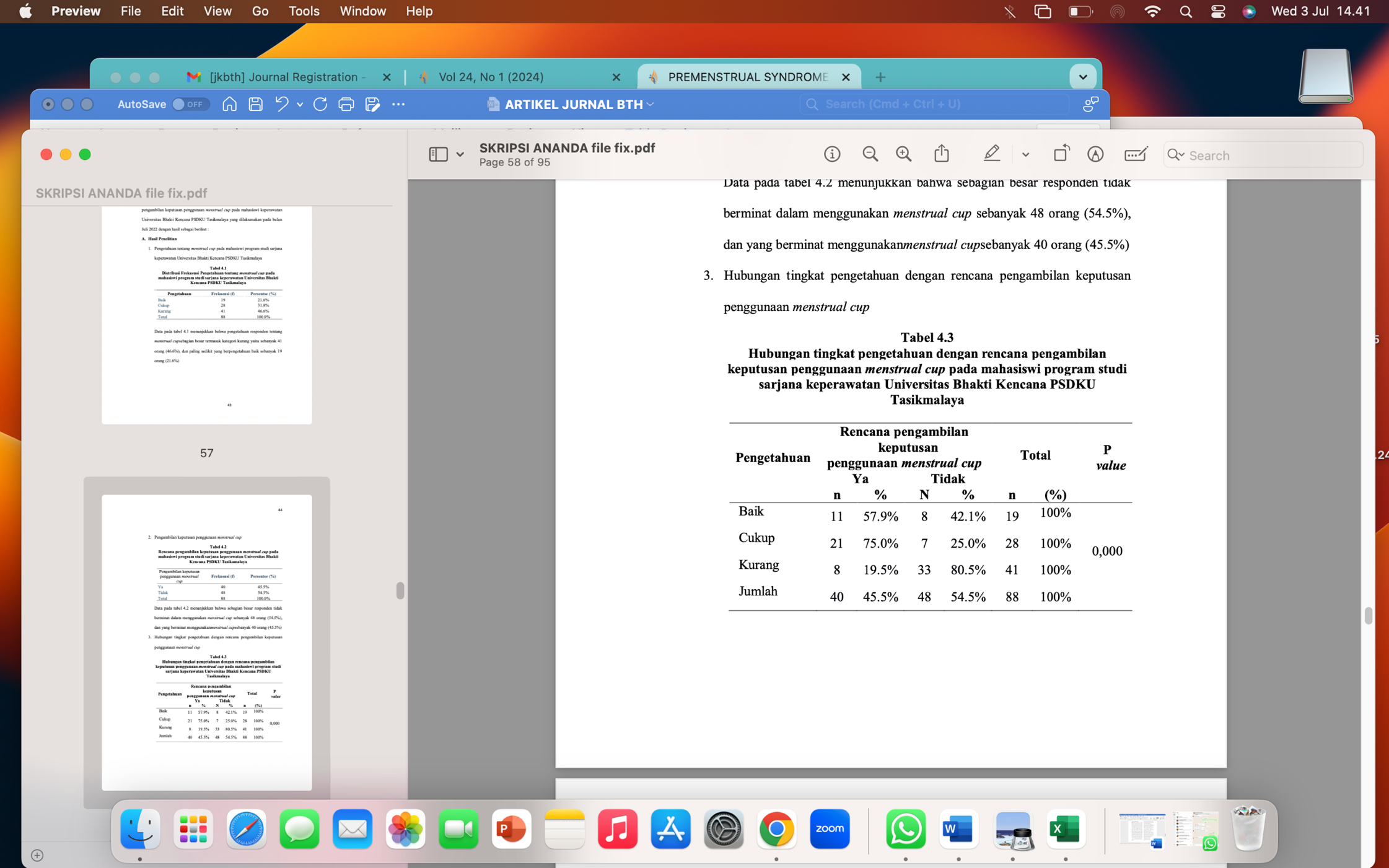
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pengambilan Keputusan** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| Ya | 40 | 45,5% |
| Tidak | 48 | 54,5% |
| **Total** | **88** | **100%** |

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak berminat dalam menggunakan menstrual cup sebanyak 48 orang (54.5%), dan yang berminat menggunakan menstrual cup sebanyak 40 orang (45.5%).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden tidak menggunakan menstrual cup. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum berani atau berminat untuk menggunakan menstrual cup karena masih ada beberapa kekhawatiran. Fakta bahwa dalam penggunaan produk menstrual cup harus dimasukkan ke dalam vagina menyebabkan munculnya kekhawatiran bahwa menstrual cup dapat berpengaruh pada keperawanan, hal tersebut didukung juga dengan jawaban responden yang mayoritas menganggapbahwa penggunaan menstrual cup dapat merobek selaput dara. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian di Nepal yang menunjukkan bahwa ketakutan akan hilangnya keperawanan menjadi salah satu kekhawatiran anggota keluarga responden, sedangkan dukungan keluarga menjadi salah satuhal penting bagi mereka untuk menggunakan menstrual cup (Dewi, 2018)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Widya et al., 2022) memperlihatkan hasil penelitian dari 88 responden, didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 19 responden (21,6%) yang memiliki minat dan 69 reponden (78,4%) yang tidak berminat dalam menggunakan produk menstruasi yaitu menstrual cup. Kekhawatiran lainnya yang dialami pada saat penggunaan menstrual cup yaitu kebocoran dan dampak terhadap alat reproduksi seperti kemungkinan menyebabkan iritasi.

Tabel 3 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Pengambilan Keputusan Penggunaan Menstrual Cup



Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang berpengetahuan baik sebanyak 11 orang (57.9%) diantaranya berminat menggunakan menstrual cup, dari responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (75.0%) berminat menggunakan menstrual cup, sedangkan dari responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 33 orang (80.5%) tidak berminat menggunakan menstrual cup. Hasil uji statistic menggunakan chi square didapatkan p value 0,000 (<0,05) artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan pengambilan keputusan penggunaan menstrual cup pada mahasiswi program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya.

Menurut So’o et al (2022) ada beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi. Hal ini sejalan dengan penelitin Nursa’iidah & Rokhaidah (2022) yang menyatakan bahwa berbagai faktor diantaranya pendidikan, pekerjaan dan usia. Hal tersebut sesuai dengan jawaban responden yang kebanyakan telah mendapatkan pengetahuan tentang menstrual cup dari media sosial, artikel dan berita.

Terdapat 12 dari 20 perempuan mengetahui tentang menstrual cup melalui sosial media, instagram, dan sisanya mengetahui dari website resmi, youtube influencer, teman dan artikel berita. Namun, masih terdapat beberapa pertanyaan terkait menstrual cup yang memiliki presentasi kebenaran kurang dari atau sama dengan 50%. Sebagian besar responden tidak mengetahui bahwa menstrual cup memiliki risiko yang rendah dalam pertumbuhan bakteri. Hal ini disebabkan oleh edukasi terhadap produk menstrual cup kepada perempuan di Indonesia belum dilakukan karena terkait dengan penggunaannya yang masih dinilai tabu dalam masyarakat Indonesia. Pengetahuan responden lebih banyak yang memiliki anggapan bahwa menstrual cup dapat meminimalisir terjadinya kebocoran.

Hasil penelitian mengenai minat responden diketahui mayoritas responden tidak berminat dalam penggunaan menstrual cup terdapat 69 responden (78,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian di Kenya, produk menstruasi yang memerlukan pemasangan internal telah diidentifikasi sebagai produk penghalang tinggi karena ketidaknyamanan wanita dalam memasukkan produk dan masalah terkait dengan keperawanan yang merupakan pesan bagi wanita untuk menjaga keperawanannya sampai menikah karena produk internal ini dapat merobek selaput dara yang digunakan sebagai indikator keperawanan.

Keperawanan adalah simbol dari kepribadian seorang perempuan. Jika perempuan mampu menjaga dan mempersembahkannya kepada suaminya kelak maka perempuan tersebut mendapatkan predikat sebagai perempuan yang “baik”. Begitu pula sebaliknya, jika perempuan kehilangan keperawanannya sebelum perkawinan, maka perempuan tersebut akan menyandang predikat perempuan yang “tidak baik” (Widya et al., 2022)

Mayoritas responden yang tidak berminat dalam penggunaan menstrual cup disebabkan oleh stigmatisasi mengenai produk menstrual cup sendiri dimana sesuai dengan hasil penelitian (Ndichu & Rittenburg, 2021) yang menyatakan bahwa potensi kegagalan kinerja atau tantangan logistik produk menstrual cup tidak hanya menghadirkan potensi ketidaknyamanan, tetapi juga menyebabkan risiko psikososial yang terkait dengan pengungkapan identitas stigma perempuan.

Keterbatasan pendidikan mengenai produk menstruasi selain pembalut sekali pakai juga merupakan tantangan produk menstrual cup diterima dalam masyarakat Indonesia. Pada penelitian ini didapatkan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan minat dalam menggunakan menstrual cup pada Mahasiswa keperawatan.

Selaras dengan penelitian Pokhrel et al (2021) bahwa ketidakberminatan atas kekhawatiran terkait tentang penggunaan menstrual cup dirasakan oleh sebagian peserta yang dapat menyebabkan berkurangnya kesuburan atau kehilangan keperawanan. Sejalan dengan hal tersebut seseorang menggambarkan bagaimana orangtuanya ragu-ragu dalam menyarankan menstrual cup kepada anak mereka. Menurut (Dewi, 2018) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi minat seseorang, salah satunya yaitu dukungan dari keluarga yaitu orangtua yang dapat mempengaruhi minat seseorang terhadap obyek tertentu. Hal ini menyatakan bahwa dukungan keluarga menjadi salah satu hal penting bagi mereka untuk menggunakan menstrual cup.

Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Putri et al (2021b) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengetahui menstrual cup tidak selalu berkeinginan untuk memakainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden belum berani atau berminat untuk menggunakan menstrual cup meskipun sudah memiliki pengetahuan yang baik karena masih ada beberapa kekhawatiran. Memilih produk mentruasi yang membuat perempuan nyaman dan aman adalah hak yang dimiliki oleh setiap perempuan. Penggunaan menstrual cup yang masih menjadi pertimbangan setiap perempuan, terlepas dari budaya keperawanan. menstrual cup yang menjadi alternatif dalam mengatasi masa menstruasi dengan keuntungan dan keamanan yang sudah teruji serta menjadi produk yang membantu dalam mewujudkan tujuan SDGs ditahun 2030 mendatang yaitu menstrual cup baik untuk lingkungan dan untuk kesehatan menstruasi sudah saatnya untuk dijadikan pilihan oleh setiap perempuan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan rencana pengambilan keputusan penggunaan menstrual cup pada mahasiswi program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya. Melihat keterbatasan dalam penelitian ini di harapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Choi, H., Lim, N. K., Jung, H., Kim, O., & Park, H. Y. (2021). Use of menstrual sanitary products in women of reproductive age: Korea nurses’ health study. *Osong Public Health and Research Perspectives*, *12*(1), 20–28. https://doi.org/10.24171/J.PHRP.2021.12.1.04

Dewi, R. A. (2018). Pengaruh Keterlibatan Suami Dalam Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Minat Penggunaan Alat Kontrasepsi Modern Pada Unmet Need Kampung Kb Di Kota Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.

Ndichu, E. G., & Rittenburg, T. L. (2021). Consumers’ Navigation Of Risk Perceptions In The Adoption Of Stigmatized Products. *Journal Of Business Research*, 132(April), 340– 353.https://doi.org/10.1016/J.Jbusres.20%0A21.03.057

Nursa’iidah, S., & Rokhaidah. (2022). Pendidikan, Pekerjaan Dan Usia Dengan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting. *Indonesian Jurnal of Health Development*, *4*(1), 9–18.

Pande, A. S. O., & Anjani, N. K. (2022). Pembalut Pengelolaan Limbah Pembalut Sekali Pakai Menjadi Media Tanam Sebagai Upaya Menjaga Lingkungan di Desa Petiga, Kec. Marga, Kab. Tabanan, Provinsi Bali. *Sarwahita*, *19*(02), 356–363. https://doi.org/10.21009/sarwahita.192.10

Pokhrel, D., Bhattarai, S., Emgård, M., Schickfus, M. von, Forsberg, B. C., & Biermann, O. (2021). Acceptability and feasibility of using vaginal menstrual cups among schoolgirls in rural Nepal: a qualitative pilot study. *Reprod Health*, *18*, *20*. https://doi.org/10.1186/s12978-020-01036-0

Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupunture and Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, *2*(2), 86. https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91

Puspitaningrum, I. (2023). Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Remaja Melalui Kampanye Manajemen Kebersihan Menstruasi Di Sekolah Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo. *IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA*.

Putri, C. I. D., Pamungkasari, E. P., Sari, L. D., Putri, S. D., Amalia, S. D., & Nur, Z. F. (2021a). Gambaran Pengetahuan Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember tentang Menstrual cup. *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, *1*(2), 64. https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.23497

Putri, C. I. D., Pamungkasari, E. P., Sari, L. D., Putri, S. D., Amalia, S. D., & Nur, Z. F. (2021b). Gambaran Pengetahuan Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember tentang Menstrual cup. *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, *1*(2), 64. https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.23497

Saputri, S. D. (2021). Faktor Pengaruh Daya Tarik Visual Brand Organicup Terhadap Brand Awareness Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata. *Tuturrupa*, *3*(2), 20. https://doi.org/10.24167/tr.v3i2.3139

Shelby, C. P., & Puspitasari, N. (2022). Pengetahuan dan Minat Penggunaan Menstrual Cup pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *9*(1), 33–39. https://doi.org/10.22146/jkr.74925

Singh, R., Agarwal, M., Sinha, S., Chaudhary, N., Sinha, H. H., & Anant, M. (2022). Study of Adaptability and Efficacy of Menstrual Cups in Managing Menstrual Health and Hygiene: A Descriptive Longitudinal Study. *Cureus*, *14*(9). https://doi.org/10.7759/cureus.29690

So’o, R. W., Ratu, K., Folamauk, C. L. H., & Amat, A. L. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Di Kota Kupang Mengenai Covid-19. *Cendana Medical Journal*, *10*(1), 76–87. https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6809

Widya, A., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Dalam Penggunaan Menstrual Cup Pada Mahasiswi Universitas Nasional Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, *10*(1), 16. https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.38913

Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia. (2015). *Siaran Pers YLKI: Hasil Uji YLKI, Pembalut dan Pantyliner Mengandung Klorin*. https://ylki.or.id/2015/07/hasil-uji-ylki-pembalut-dan-pantyliner-mengandung-klor/

Zubaidah, Z. (2021). Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Di Desa Krayan Bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, *9*(1), 1–4. https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.14