



Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Sebagai Upaya Promotif Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri

(Promoting Adolescent Reproductive Health through Menstrual Hygiene Management (MHM) Education)

Dwiana Akbari Sinta Rahmaninda^{1*}, Meilicha Anggraini Pratiwi², dan Devy Ana Persari³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jln. Jend. A. Yani, 13 Ulu

*Email: dwianaakbari01@gmail.com

Abstrak

Lebih dari satu juta kasus infeksi saluran reproduksi (ISR) terjadi setiap hari di seluruh dunia. Kondisi vagina saat menstruasi terutama terkait kebersihan genital merupakan salah satu faktor risiko ISR. ISR banyak ditemukan pada wanita kelompok usia 20 sampai 24 tahun, dua dari empat wanita usia tersebut mengalami ISR. Di Indonesia, praktik kebersihan menstruasi di kalangan para remaja masih belum maksimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi. Data UNICEF menunjukkan satu dari empat anak tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi sebelum menarke atau menstruasi pertama kali. Upaya pencegahan ISR dapat dimulai dengan menjaga kebersihan saat menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebagai upaya promotif kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan ini berbentuk penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media edukasi audiovisual dan leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2026 di Program Studi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UMAD) Palembang dengan peserta berjumlah 31 orang mahasiswi tingkat pertama. Hasil evaluasi penilaian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswi setelah diberikan edukasi tentang MKM. Pada *pre-test* didapatkan rata-rata nilai 65,2 dan pada *post-test* didapatkan rata-rata nilai 73,2. Hasil dari kegiatan ini yaitu peserta kegiatan yang merupakan remaja putri, mahasiswi tingkat pertama Prodi S1 Gizi, telah mendapatkan informasi tentang MKM secara komprehensif sehingga diharapkan dapat meningkatkan penerapan MKM itu sendiri untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: edukasi, kesehatan reproduksi, manajemen kebersihan menstruasi (MKM), remaja.

Abstract

More than one million cases of reproductive tract infections (RTIs) occur every day worldwide. The condition of the vagina during menstruation, especially related to genital hygiene, is one of the risk factors for RTIs. RTIs are most commonly found in women aged 20 to 24, with two out of four women in this age group experiencing them. In Indonesia, menstrual hygiene practices among teenagers are still not optimal. This is influenced by the lack of knowledge teenagers have about menstruation. UNICEF data shows that one in four children never receive information about menstruation before menarche or their first period. Efforts to prevent RTIs can start by maintaining hygiene during menstruation. The goal of this community service activity is to increase teenagers' knowledge about Menstrual Hygiene Management (MHM) as a way to promote reproductive health among adolescents. This activity is carried out in the form of counseling with a lecture method using audiovisual educational media and leaflet. This activity was held on July 2, 2026, at the Nutrition Bachelor's Program at Muhammadiyah Ahmad Dahlan University (UMAD) Palembang with 31 first-year female students participating. The evaluation results of the *pre-test* and *post-test* showed an increase in the students' knowledge after being given education about MHM. The *pre-test* had an average score of 65.2, while the *post-test* average score was 73.2. The outcome of this activity is that the participants, who are adolescent girls and first-year Nutrition students, have received comprehensive information about MHM, which is expected to improve the implementation of MHM itself to enhance adolescent reproductive health.

Keywords: education, reproductive health, menstrual hygiene management (MHM), adolescent.



PENDAHULUAN

Lebih dari satu juta kasus infeksi saluran reproduksi (ISR) terjadi setiap hari di seluruh dunia. Kasus tersebut merupakan salah satu jenis ISR yang ditularkan melalui hubungan seksual yang disebut dengan infeksi menular seksual (IMS). Terdapat 374-576 juta kasus baru setiap tahunnya pada empat jenis IMS utama yaitu klamidia, gonore, sifilis, dan trikomoniasis. Kasus tersebut terjadi pada rentang usia 15-49 tahun yang merupakan populasi usia reproduktif. Hal ini menjadikan ISR sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama. (WHO, 2025).

Secara global terdapat empat IMS yang paling banyak yaitu klamidia, gonore, sifilis, dan trikomoniasis. Data WHO tahun 2020 melaporkan setidaknya terdapat 374 juta kasus baru infeksi menular seksual pada empat IMS terbanyak, yaitu klamidia (129 juta), gonore (82 juta), sifilis (7,1 juta), dan trikomoniasis (156 juta). Selain itu juga di tahun yang sama, diperkirakan lebih dari 520 juta orang mengalami herpes genital dan 300 juta wanita mengalami infeksi HPV (Human Papillomavirus). Infeksi HPV merupakan penyebab utama kanker serviks pada wanita. (WHO, 2025).

Infeksi saluran reproduksi non-IMS yang paling umum dialami wanita usia 15-44 tahun yaitu bacterial vaginosis (BV) (Muzny & Sobel, 2023). Bacterial vaginosis terjadi akibat adanya ketidakseimbangan bakteri di dalam vagina. Kondisi tersebut di antaranya dipengaruhi oleh gangguan lingkungan vagina dan perubahan kondisi vagina saat siklus menstruasi. Saat menstruasi, jumlah bakteri baik di vagina mengalami penurunan hal ini dipengaruhi oleh darah menstruasi yang membuat pH vagina meningkat sehingga bakteri patogen dapat tumbuh dengan mudah. Selain itu juga darah menstruasi menjadi nutrisi bagi berbagai bakteri sehingga memungkinkan pertumbuhan bakteri yang beragam menyebabkan ketidakseimbangan bakteri di vagina, hal ini dapat memicu risiko bacterial vaginosis (Shen *et al.*, 2022). Infeksi saluran reproduksi yang bermula terjadi di vagina dapat menyebar ke organ reproduksi bagian atas dan menyebabkan peradangan. Kondisi tersebut dapat berujung pada penyakit radang panggul yang termasuk salah satu penyebab utama gangguan kesuburan pada wanita dan dapat meningkatkan risiko infertilitasi (Milla *et al.*, 2023).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) atau *menstrual hygiene management*/MHM merupakan salah satu aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi perempuan. Praktik MKM yang baik, seperti menjaga kebersihan genital, mengganti pembalut dengan benar, dapat mendukung kesehatan reproduksi dan



mengurangi risiko masalah kesehatan pada area genital, yang dapat menjadi penyebab awal infeksi saluran reproduksi. Pengetahuan mengenai menstruasi dan kebersihan menstruasi merupakan salah satu faktor yang mendukung penerapan praktik MKM yang tepat. Berdasarkan data pendahuluan pada kelompok sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini, dari 31 remaja mahasiswi tingkat pertama Prodi S1 Gizi, terdapat 5 mahasiswi yang belum pernah mendapatkan edukasi tentang menstruasi, 12 mahasiswi belum pernah mendengar istilah MKM, dan sebanyak 26 orang atau 83,8% remaja mahasiswi tersebut belum memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai MKM. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendukung penerapan praktik kebersihan menstruasi yang tepat pada mahasiswi Program Studi Sarjana Gizi UMAD Palembang.

MASALAH

Populasi remaja di dunia yaitu sekitar 1,3 miliar, 16% dari seluruh penduduk dunia. Di Indonesia, populasi remaja sekitar 17% atau sebanyak 46 juta orang. Pada usia remaja yaitu antara 10 hingga 19 tahun, akan mengalami masa pubertas yang mana terjadi perubahan hormonal yang memicu berbagai perubahan pada tubuh remaja. Pada masa pubertas, remaja putri akan mengalami menstruasi. Menstruasi dapat mempengaruhi kondisi kesehatan remaja, khususnya pada masalah kesehatan reproduksi, dalam hal ini berkaitan dengan kebersihan organ reproduksi. Kebersihan menstruasi yang kurang baik dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kencing, dan iritasi pada kulit.

Di Indonesia, masih banyak remaja yang belum menerapkan praktik kebersihan menstruasi dengan baik seperti tidak mengganti pembalut secara rutin, tidak membersihkan genital dengan benar, tidak menjaga kebersihan diri dan masih menggunakan pakaian dalam yang ketat. Buruknya perilaku kebersihan menstruasi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja. Di lingkungan pendidikan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, khususnya Program Studi S1 Gizi, pengetahuan mahasiswi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) belum memadai. Hasil studi pendahuluan pada 31 mahasiswi tingkat pertama Prodi S1 Gizi, terdapat 5 mahasiswi yang belum pernah mendapatkan edukasi tentang menstruasi, 12 mahasiswi belum pernah mendengar istilah MKM. Adapun 26 mahasiswi yang pernah mendapatkan edukasi tentang menstruasi belum terpapar informasi mengenai MKM secara komprehensif. Pemahaman tentang upaya kebersihan menstruasi yang mendominasi pemahaman mahasiswi yaitu baru sebatas

mengganti pembalut secara rutin. Dengan demikian pentingnya pemberian edukasi mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) melalui kegiatan pengabdian masyarakat.

Informasi yang komprehensif tentang MKM penting untuk dipahami oleh remaja putri sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi. Target dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan mahasiswi mengenai MKM diikuti dengan peningkatan penerapan MKM sehingga kesehatan reproduksi remaja dapat meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pemberian edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada mahasiswi tingkat pertama Prodi S1 Gizi UMAD Palembang dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Persiapan Kegiatan

Pada tahap ini penulis melakukan observasi terkait perilaku mahasiswi dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Penulis bersama tim menyiapkan kebutuhan operasional termasuk media edukasi audiovisual dan leaflet. Selanjutnya melakukan persiapan administrasi dan koordinasi pelaksanaan kegiatan dengan pihak Prodi S1 Gizi UMAD Palembang.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2026. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 31 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan berlangsung lebih kurang selama satu jam. Adapun pelaksanaannya dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pembukaan kegiatan. Kegiatan diawali dengan salam, pengenalan, dan penyampaian tujuan kegiatan.
- b. Pelaksanaan *pre-test*. Peserta mengerjakan soal *pre-test* dengan mengakses *google form* yang diberikan. Soal *pre-test* berupa soal benar-salah sebanyak dua belas soal. Soal *pre-test* diambil dari informasi-informasi pada video dan leaflet edukasi. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai MKM.
- c. Pemberian edukasi. Edukasi MKM disampaikan menggunakan media edukasi audiovisual dan leaflet. Media audiovisual yang ditampilkan berdurasi delapan

menit empat puluh satu detik. Leaflet dibagikan kepada peserta setelah audiovisual ditampilkan. Setelah pemberian edukasi dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab.

- d. Pelaksanaan *post-test*. Peserta kembali mengerjakan soal dengan mengakses *google form* yang diberikan. Soal *post-test* merupakan soal yang sama dengan *pre-test*. *Post-test* dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai MKM setelah diberikan edukasi. Soal *post-test* berjumlah dua belas soal benar-salah.

3. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan pengolahan nilai *pre-test* dan *post-test* peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban salah diberi nilai 0. Skor didapatkan dari perhitungan jumlah benar dibagi jumlah soal, dikalikan dengan 100. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan nilai setelah diberikan edukasi tentang MKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya promotif kesehatan reproduksi remaja melalui edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di Prodi S1 Gizi UMAD Palembang terlaksana dengan baik. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2026 di ruang kelas Prodi S1 Gizi UMAD Palembang. Peserta yang hadir sebanyak 31 orang mahasiswi tingkat pertama. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan, kemudian penyampaian tujuan yang diharapkan yaitu mahasiswi bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai, mampu memahami materi yang disampaikan, dan menjadi termotivasi untuk menerapkan MKM sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi. Sebelum penyampaian materi, peserta mengerjakan *pre-test* dengan mengakses tautan *google form* yang telah disediakan.

Media edukasi audiovisual mengenai MKM ditampilkan pada layar. Informasi pada media edukasi audiovisual menjelaskan proses terjadinya menstruasi berikut organ reproduksi wanita, siklus menstruasi, komponen kebersihan menstruasi, hingga dampak kurangnya kebersihan saat menstruasi. Setelah selesai menyimak materi dari media audiovisual, pemateri mengajak seluruh peserta untuk menghitung lama siklus menstruasi masing-masing. Peserta berpartisipasi aktif mengikuti arahan yang diberikan dan seluruh peserta mampu menghitung siklus menstruasinya dengan baik. Kemudian tim membagikan leaflet kepada peserta dilanjutkan dengan penjelasan oleh pemateri tentang *premenstrual*

syndrome (PMS), mitos seputar menstruasi, dan peran laki-laki. Selama sesi penyampaian materi, peserta memperhatikan dengan seksama. Peserta juga menunjukkan antusiasme serta memberikan respons yang positif selama berinteraksi dengan pemateri pada sesi diskusi. Setelah sesi penyampaian materi, peserta mengerjakan *post-test* dengan mengakses tautan *google form* yang telah disediakan.

Berdasarkan evaluasi pemberian edukasi mengenai MKM pada 31 mahasiswa tingkat pertama Prodi S1 Gizi UMAD Palembang, didapatkan hasil yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.
Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test n=31

Rata-rata Nilai Pre-test	Rata-rata Nilai Post-test
65,2	73,2

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa adanya perbedaan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* berturut-turut yaitu 65,2 dan 73,2. hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai peserta setelah mendapatkan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Dari 31 peserta, 20 diantaranya atau sebanyak 64,5% peserta mengalami peningkatan nilai setelah mendapatkan edukasi. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media edukasi audiovisual dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM).



Gambar 1. Pemberian Edukasi MKM

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi bertujuan untuk memberikan informasi tentang MKM sehingga pengetahuan remaja terkait MKM meningkat dan diharapkan terdorong untuk menerapkan MKM sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Dalam pemberian edukasi, informasi yang

disampaikan melalui media dan metode yang sesuai akan diterima oleh individu sebagai stimulus sensorik melalui pancaindra, kemudian mendapatkan perhatian dan diproses dalam memori kerja, kemudian informasi dipahami, diintegrasikan dengan pengetahuan yang sudah dimiliki, disimpan dalam memori jangka panjang, dan terjadilah peningkatan pengetahuan (Mayer, 2024).

Pemberian edukasi MKM pada remaja dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media edukasi audiovisual dan leaflet. Media edukasi berperan sebagai sumber stimulus eksternal yang menyajikan informasi kepada individu melalui berbagai bentuk penyajian dan saluran indra. Media audiovisual menyajikan informasi melalui kombinasi saluran visual dan auditori, misalnya melalui gambar, teks, animasi, demonstrasi, suara, dan narasi. Adapun leaflet merupakan media edukasi yang terutama mengandalkan saluran visual. Informasi dalam leaflet disampaikan melalui tulisan, gambar, warna, serta tata letak informasi yang memungkinkan individu membaca dan menafsirkan pesan yang disajikan.

Pemberian edukasi MKM pada kegiatan pengabdian masyarakat ini telah meningkatkan skor pengetahuan remaja, ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nastiti yang menunjukkan adanya manfaat pemberian edukasi tentang MKM pada remaja putri, kelompok intervensi yang menerima edukasi melalui konferensi video dan leaflet mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan ($p < 0,05$) (Nastiti *et al.*, 2023). Penelitian oleh Fuadah juga menunjukkan efektivitas edukasi MKM menggunakan video animasi, hasilnya didapatkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar pada kelompok yang diberikan video animasi dengan efek rata-rata 12,5 poin (95% CI 10,2-14,7; $p < 0,001$) (Fuadah *et al.*, 2025).

Pemberian edukasi berupa intervensi visual, khususnya video, dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang informasi kesehatan. Hal ini didukung oleh bukti empiris dari *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis video memberikan pengaruh positif terhadap pembelajaran dalam berbagai konteks kesehatan (Feeley *et al.*, 2023; Galmarini *et al.*, 2024; Morgado *et al.*, 2024). Di sisi lain, media leaflet juga dapat meningkatkan pengetahuan. Penelitian Kimura *et al.* menunjukkan bahwa edukasi menggunakan leaflet maupun video secara signifikan meningkatkan pengetahuan pasien mengenai penyakit ginjal kronis (Kimura *et al.*, 2024). Dengan demikian baik audiovisual maupun leaflet dapat berfungsi sebagai stimulus edukasi dalam memproses informasi menjadi sebuah pengetahuan.



Hasil evaluasi kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai peserta setelah diberikan edukasi tentang MKM menggunakan media audiovisual dan leaflet. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua media berbasis visual ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Sejalan dengan penelitian oleh Bawinto dkk. yang menemukan bahwa kombinasi video dan leaflet sebagai media edukasi efektif meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai ISPA (Bawinto *et al.*, 2024). Penelitian Surastiningsih dkk. juga menunjukkan bahwa baik video maupun leaflet efektif sebagai media promosi kesehatan, yaitu pada pasien rawat inap, leaflet meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan jatuh ($p=0,000$), sedangkan video meningkatkan pengetahuan ($p=0,000$) sekaligus sikap ($p=0,035$) (Surastiningsih *et al.*, 2024). Sejalan pula dengan penelitian tentang pijat oksitosin oleh Herlinadiyaningsih dkk. yang menunjukkan bahwa baik video animasi maupun leaflet sama-sama menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kelompok video meningkat dari mean 9,41 menjadi 13,09, adapun kelompok leaflet dari 7,63 menjadi 8,97 dan keduanya dinyatakan bermakna dengan $p=0,000$ (Herlinadiyaningsih *et al.*, 2025).

Dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta mendapatkan informasi tentang MKM secara komprehensif dan meningkatkan kesadaran mahasiswi untuk menerapkan MKM dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan skor pengetahuan remaja mahasiswi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai peserta dari 65,2 menjadi 73,2. Informasi tentang MKM yang peserta dapatkan dari kegiatan ini diharapkan dapat mendorong mahasiswi untuk menerapkan MKM saat menstruasi dalam rangka meningkatkan kesehatan reproduksi. Penggunaan media audiovisual dan leaflet dapat diintegrasikan sebagai strategi edukasi untuk kegiatan serupa dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan ini dapat diterapkan sebagai salah satu model edukasi kesehatan reproduksi remaja di lingkungan pendidikan maupun pelayanan kesehatan, sehingga mampu menjangkau lebih banyak sasaran dalam upaya mempromosikan kesehatan reproduksi remaja.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Program Studi S1 Gizi, serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bawinto, J.A., Sapang, M.Y., and Langelo, W (2024) 'Dampak Edukasi Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan Orang Tua tentang ISPA', *Lasalle Health Journal*, 3(2), 108-114. DOI: 10.52159/lhj.v3i2.115.
- Feeley, T.H., Keller, M., and Kayler, L. (2023) 'Using Animated Videos to Increase Patient Knowledge: A Meta-Analytic Review', *Health Education & Behavior*, 50(2), 240-249, DOI: 10.1177/10901981221116791.
- Fuadah, F., Yogisutanti, G., and Saragih, B. D. (2025) 'The Effectiveness of Digital Media in Improving Menstrual Gygiene Knowledge among Adolescent Girls: A Study in Junior High Schools in Bandung Regency', *BMC Public Health*, 26(1), 65.
- Galmarini, E., Marciano, L., and Schullz, P.J. (2024) 'The Effectiveness of Visual-based Interventions on Health Literacy in Health Care: a Systematic Review and Meta-analysis', *BMC Health Services Research*, 24(1):718, doi: 10.1186/s12913-024-11138-1.
- Herlinadiyaningsih, H., Arisani, G., and Lucin, Y. (2025) 'Efektivitas Edukasi Kesehatan Pijat Oksitosin dengan Media Video Animasi dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Postpartum di PMB', *Jurnal Surya Medika*, 11(2), 13-18, DOI: 10.33084/jsm.v11i2.10521.
- Kenyon, C., et al. (2022) 'Global Epidemiology of Bacterial Vaginosis'.
- Kimura, M., Honda, D., Okura, M., et al. (2024) 'COMparison of The Efficacy of Educational Materials for Chronic Kidney Disease During Outpatient Waiting Time', *Clinical Nephrology*, 102(5), 285-294.
- Mayer, R.E. (2024) 'The Past, Present, and Future of The Cognitive Theory of Multimedia Learning' *Educational Psychology Review*, 36,8.
- Milla, Meidona Nurul. (2023) 'Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi di Kelurahan Sendangmulyo Semarang', *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 1-6.
- Morgado, M., Botelho, J., Machado, V., et al. (2024) 'Video-based Approaches in Health Education: A Systematic Review and Meta-analysis', *Scientific Reports*, 14, 23651.
- Muzny, C. A., & Sobel, J.D. (2023) 'Understanding and Preventing Recurring Bacterial Vaginosis: Important Considerations for Clinicians', *International Journal of Women's Health*, 14, 1317-1325.
- Nastiti, A. A., Triharini, M., Pratiwi, A. H. (2023) 'Educational Intervention to Improve Menstrual Hygiene Management in Adolescent in Kalimantan, Indonesia', *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 4(5).
- Shen, L., Zhang, W., Yuan, Y., et al. (2022) 'Vaginal Microecological Characteristics of Women in Different Physiological and Pathological Period', *Front Cell Infect Microbiol.* 12:959793. doi: 10.3389/fcimb.2022.959793.
- Surastiningsih, N., Ulfa, L., and Aprillia, Y.T. (2024) 'Efektivitas Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet dan Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasien tentang Pencegahan Jatuh di Ruang Rawat Inap RSAB Harapan Kita Jakarta', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(2), 161-178.
- WHO, (2025) 'Sexually Transmitted Infections (STIs)'.