



Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Santriwati Pesantren X Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Bogor Tahun 2022

The Description of Clean and Healthy Living Behaviour in Female Santri at Pesantren X During Covid-19 Pandemic in Bogor District 2022

Nur Lathifa Komariah¹, Dewi Utami Iriani^{2*}

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jl. Kertamukti No.5, Ciputat, Tangerang Selatan 15419, Indonesia

*Corresponding Author: dewi.utami@uinjkt.ac.id

Received: 5 Juni 2024; Revised: 28 Juni 2024; Accepted: 11 Juli 2024

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, everyone is required to behave healthily. One of the efforts is Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Pesantren is a traditional Islamic educational institution where students live together and study under the guidance of teachers. Based on research, the lack of PHBS practices among students causes many students to suffer from infectious diseases such as scabies, ISPA, gastritis, and helminthiasis. This study aims to determine the description of the PHBS of female students during the pandemic at Pesantren X, Bogor Regency in 2022. This research was a cross-sectional study design with 278 female students as samples taken by random sampling method. PHBS habits during the pandemic were carried out by female students such as washing hands with soap (CTPS), using masks, maintaining distance, disposing of waste, using latrines, brushing teeth, taking deworming drugs, and physical activity were asked through interviews. Variable analysis used frequency distribution. The results showed that most of the female students had good CTPS (50%), mask use (51.4%), physical distancing (52.2%), waste disposal behavior (60.8%), menstrual health management (60.8%), latrine use (66.5%), tooth brushing (53.2%), deworming behaviour (53.2%) and physical activity (59%). However, CTPS behavior had the smallest percentage at 50%. This CTPS behavior is high risk in the spread of Covid-19 and other infectious diseases. Thus, it is necessary to re-educate female students regarding the importance of CTPS and the issuance of policies from Pondok Pesantren administrators related to monitoring CTPS behavior.

Keywords: Pandemic, Pesantren, PHBS

ABSTRAK

Pada masa pandemi Covid-19, setiap orang dituntut untuk berperilaku sehat. Salah satu upayanya adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional yang para siswanya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru. Berdasarkan penelitian, kurangnya praktik PHBS di kalangan santri menyebabkan banyak santri menderita penyakit menular seperti *scabies*, ISPA, gastritis, dan kecacangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran PHBS santriwati pada masa pandemi di Pesantren X Kabupaten Bogor Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 278 santriwati yang diambil dengan metode *random sampling*. Kebiasaan PHBS pada masa pandemi yang dilakukan santriwati seperti cuci tangan pakai sabun (CTPS), penggunaan masker, jaga jarak, membuang sampah, penggunaan jamban, menggosok gigi, minum obat cacing dan aktivitas fisik ditanyakan melalui wawancara. Analisis variabel menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki perilaku cuci tangan (50 %), penggunaan masker (51,4 %), jaga jarak (52,2%), perilaku membuang sampah (60,8%), manajemen kesehatan menstruasi (60,8%), penggunaan jamban (66,5 %), menggosok gigi (53,2 %), perilaku minum obat cacing (53,2 %) dan aktifitas fisik (59%) yang tergolong baik. Namun diantara perilaku tersebut, perilaku CTPS memiliki persentase terkecil. Perilaku CTPS ini sangat berisiko dalam penyebaran Covid-19 dan juga penyakit infeksi lainnya. Dengan demikian diperlukan pendidikan ulang kepada santriwati terkait pentingnya CTPS dan pengeluaran kebijakan dari pengurus Pondok Pesantren terkait pengawasan perilaku CTPS para santriwatinya.

Kata Kunci: Pandemi, Pesantren, PHBS

DOI : 10.15408/jrph.v6i1.39278

Pendahuluan

Berdasarkan buku Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19, PHBS selama pandemi Covid-19 di sekolah adalah suatu kumpulan perilaku yang dilakukan dengan sadar oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah sebagai buah dari pembelajaran, sehingga dapat mencegah infeksi dan penularan penyakit Covid-19 dan meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat tanpa Covid-19. Beberapa indikator PHBS di sekolah selama pandemi yaitu cuci tangan pakai sabun (CPTS), penggunaan masker, jaga jarak, membuang sampah, penggunaan jamban, manajemen kebersihan menstruasi, gosok gigi, penggunaan air bersih, minum obat cacing secara berkala, aktivitas fisik secara teratur, dan konsumsi makanan sehat dan bergizi.

Pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan yang siswa atau siswinya bermukim dengan basis masyarakat yang didirikan oleh individu atau kelompok masyarakat Islam dan atau masyarakat umum yang menumbuhkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dan memperbaiki akhlak berlandaskan ajaran islam

rahmata lil'alam yang terlihat dari sikap dan perilaku yang baik dan tetap pada nilai luhur bangsa Indonesia melalui pendidikan, dakwah, islam, keteladanan, dan pemberdayaan masyarakat dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia (1) Jumlah pesantren di Indonesia berdasarkan Pangkalan Data Pondok Pesantren Kemenag (2019) adalah sebanyak 27.722 dengan jumlah santri sebanyak 4.175.531 jiwa. Berdasarkan definisi dan jumlah pesantren di Indonesia yang cukup banyak, maka pesantren menjadi salah satu tempat berkumpulnya suatu kelompok masyarakat yang memungkinkan terjadinya kerumunan dan dapat meningkatkan penularan Covid-19 menjadi lebih mudah. Dengan pelaksanaan PHBS yang baik pada masa pandemi di pesantren maka dapat meningkatkan pencegahan berbagai masalah kesehatan para santri, pengajar ataupun penduduk sekitar pesantren.

Berdasarkan penelitian tentang PHBS pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda (2) ditemukan bahwa santri sebagian besar masih memiliki perilaku yang buruk di dalam PHBS. (3) (4) (5). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut maka sangat penting untuk dilakukan penelitian terkait PHBS di Pesantren. Salah satunya adalah Sekolah Pesantren X yang terletak di Kabupaten Bogor. Bogor merupakan salah satu Kabupaten yang terletak di Jawa Barat. Provinsi pertama dengan jumlah pesantren terbanyak yaitu sebanyak 8343 pesantren. Salah satu pesantren yang terdapat di Kabupaten Bogor perbatasan dengan Kota Bekasi dan Kota Jakarta Timur adalah Pesantren Khusus putri yang berdiri sejak 2008 dengan luas 4.576 m² yang merupakan sekolah berbasis pesantren. Jumlah santriwati pada bulan April 2021 adalah sebanyak 364 santriwati yang berasal dari berbagai daerah dengan usia yang variatif dan lama mukim yang berbeda (6) .

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2022 pada Santriwati Pesantren X Kabupaten Bogor, terdapat 64 % santriwati masuk ke dalam kategori perilaku mencuci tangan pakai sabun yang buruk dan 54 % santriwati masuk ke dalam kategori aktivitas fisik yang buruk. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi terkait "Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Santriwati Pesantren X Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Bogor Tahun 2022".

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional* pada sebagian besar santriwati di Pondok Pesantren X di Bogor tahun 2022. Sampel sebanyak 278 orang ditentukan berdasarkan rumus uji beda dua proporsi dan diambil dengan metode *simple random sampling*.

Data yang dikumpulkan merupakan data primer dengan variabel usia, pendidikan, lama mukim, Status Vaksin, perilaku CTPS, menggunakan masker, jaga jarak, membuang sampah, penggunaan jamban, manajemen kebersihan menstruasi, menggosok gigi, minum obat cacing secara berkala dan aktifitas fisik. Untuk mengumpulkan data tersebut digunakan kuesioner bersifat tertutup, yaitu responden hanya diminta untuk memilih jawaban yang tersedia. Teknik analisis data yang

digunakan yaitu dengan menghitung distribusi proporsi dan frekuensi setiap variabel.

Hasil

Sebanyak 278 responden berhasil diwawancara dengan hasil kriteria responden seperti pada Tabel 1. berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Lama Mukim pada Pesantren X Kabupaten Bogor Tahun 2022

No	Variabel	Mean	Simpangan Deviasi (SD)	Min - maks
1	Usia (th)	15,37	1,608	13-18
2	Lama mukim (bulan)	25,94	15,759	12-60

Berdasarkan Tabel 1, dapat diperoleh informasi bahwa rerata usia responden adalah 15 tahun dengan rentang 13 sampai 18 tahun. Sedangkan rerata lama mukim responden adalah 26 tahun dengan rentang 12 sampai 60 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan dan Status Vaksin pada Pesantren X di Kabupaten Bogor Tahun 2022

Variabel	n	%
Pendidikan		
SD	162	58,3
SMP	116	41,7
Status Vaksin		
Vaksin pertama	2	0,7
Vaksin kedua	78	28,1
Booster	198	71,2

Pendidikan responden berdasarkan Tabel 2 dominan berpendidikan SD (58,3%) dan status sudah vaksin booster (71,2%).

Tabel 3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santriwati Pesantren X di Kabupaten Bogor Tahun 2022

Variabel	n	%
CTPS		
Buruk	139	50
Baik	139	50
Penggunaan masker		
Buruk	135	48,6
Baik	143	51,4
Jaga Jarak		
Buruk	133	47,8
Baik	145	52,2
Membuang sampah		
Buruk	109	39,2

Baik	169	60,8
Penggunaan jamban		
Buruk	93	33,5
Baik	185	66,5
Manajemen Kesehatan menstruasi		
Buruk	109	39,2
Baik	169	60,8
Menggosok Gigi		
Buruk	130	46,8
Baik	148	53,2
Minum Obat Cacing		
Buruk	130	46,8
Baik	148	53,2
Aktivitas Fisik		
Buruk	114	41
Baik	164	59

Berdasarkan Tabel 3 kebiasaan santriwati dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dominan dalam kategori baik, meliputi CTPS (50%), penggunaan masker (51,4%), jaga jarak (52,2%), membuang sampah (60,8%), penggunaan jamban (66,5%), manajemen kesehatan menstruasi (60,8%), menggosok gigi (53,2 %), minum obat cacing (53,2%), aktivitas fisik (59%).

Pembahasan

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan perilaku cuci tangan santriwati di tujuh pesantren di Kota Medan yang buruk atau tidak melakukan cuci tangan pakai sabun (7). Sama halnya dengan penelitian lainnya yang menunjukkan mayoritas santri sebesar 73,3 % kurang melakukan perilaku cuci tangan pakai sabun (8). Hasil penelitian yang baik ini kemungkinan didapat juga karena dipengaruhi oleh sarana yang tersedia seperti *handsanitizer* di setiap depan kelas santriwati, juga tempat cuci tangan tanpa menyentuh di depan setiap gedung dan stiker-stiker peringatan untuk melakukan protokol kesehatan.

Berdasarkan sarana-sarana yang tersedia tersebut memudahkan santriwati di Pesantren X melakukan cuci tangan pakai sabun di setiap aktivitasnya. Peraturan cuci tangan pakai sabun di Pesantren X sendiri bukan sesuatu peraturan yang tertulis di dalam sebuah kertas namun di setiap masuk ke dalam lingkungan pesantren terdapat *banner* yang cukup besar dengan tulisan memasuki kawasan taat protokol kesehatan.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan 75 % siswa melakukan perilaku penggunaan masker dengan baik (9). Pesantren sebagai tatanan pendidikan yang merupakan tatanan potensial terjadinya penularan Covid-19. Oleh sebab itu, pesantren merupakan salah satu tempat berisiko terjadinya penularan Covid-19, dikarenakan tempat berkumpulnya santri dan melakukan berbagai aktivitas secara bersama-sama.

Hasil penelitian ini juga berkaitan dengan stiker yang terpampang di depan setiap kelas dan pintu masuk untuk tetap menaati protokol kesehatan sehingga

memungkinkan santriwati untuk tetap menjaga protokol kesehatan di pesantren. Perilaku penggunaan masker yang baik di dalam penelitian ini adalah menggunakan masker saat berkerumun atau di dalam kelas, memakai masker menutupi hidung dan mulut, dan menggunakan masker yang dianjurkan yaitu masker kain atau masker medis berstandar.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa perilaku menjaga jarak santriwati mayoritas masuk kategori baik sebesar 55,2 % ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan 62,5 % siswa melakukan jaga jarak dengan baik (9). Ini juga didukung oleh hasil observasi langsung yang menunjukkan stiker yang mengingatkan untuk tetap selalu menjaga jarak, stiker arah tangga naik dan turun serta stiker arah masuk dan keluar gedung serta bangku yang diberi tanda X untuk mengatur jarak duduk.

Perilaku membuang sampah santriwati mayoritas masuk kategori baik yaitu sebesar 60,8%. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya menunjukkan sebesar 66,7 % santri melakukan perilaku membuang sampah yang baik (8). Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan di sekolah Madrasah Ibtidaiyah (MI) Ibnu aqil di Kota Bogor yang menemukan sebesar 68 % siswa melakukan perilaku buang sampah yang buruk.(10)

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan, beberapa tempat sampah di luar ruangan tidak memiliki penutup sehingga memungkinkan perilaku santriwati dalam membuang sampah itu menjadi buruk. Peringatan atau stiker mengenai buang sampah pada tempatnya ditempelkan di atas tempat sampah dan tempat sampah di setiap ruangan kelas memiliki penutup yang rapat dan cukup bersih dan tidak menumpuk. Hal ini dikarenakan pengangkutan sampah secara berkala yang dilakukan oleh karyawan pesantren.

Sampah merupakan barang yang dianggap sudah tidak terpakai dan dibuang oleh pemilik/pemakai sebelumnya. Tetapi bagi sebagian orang masih bisa dipakai jika dikelola dengan prosedur yang benar. Tempat sampah harus dalam keadaan tertutup sesuai dengan Peraturan Menteri Lingkungan Hidup Dan Kehutanan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2022. Fungsi dari tutup pada tempat sampah adalah sebagai penahan bau agar aroma tidak sedap dari sampah yang mulai membusuk tidak menyebar. Bau sampah merupakan polusi udara yang berpotensi mengganggu pernapasan dan dapat mengundang hewan-hewan penyebar penyakit (11).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa perilaku penggunaan jamban santriwati mayoritas masuk kategori baik yaitu sebesar 66,5 %, hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya di Pesantren Kota Makasar yang menunjukkan 63,3 % santriwati masih melakukan penggunaan jamban yang buruk ini dikarenakan masih adanya sarana jamban yang tidak memenuhi syarat yang cukup baik (8). Sedangkan hasil observasi dari penelitian ini pesantren memiliki jamban yang bersih dan kering saat tidak digunakan sehingga santriwati lebih mudah untuk melakukan penggunaan jamban yang baik. Dalam hal menjaga kebersihan jamban, setiap dua minggu sekali santriwati mengadakan kerja bakti untuk membersihkan seluruh area pesantren, untuk jamban sekolah dan jamban guru dibersihkan oleh petugas kebersihan pesantren

Manajemen kesehatan menstruasi yang disebutkan dalam pedoman PHBS di sekolah, peserta didik perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi dan memiliki akses untuk pembuangannya serta dapat mengakses jamban, sabun dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dan privasi yang terjaga. Pada perilaku manajemen kesehatan menstruasi santriwati pada penelitian ini mayoritas masuk ke dalam perilaku baik yaitu sebesar 60,8 %. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menunjukkan sikap negatif santriwati terhadap perilaku manajemen kesehatan menstruasi sebesar 54,4 % (12). Kesehatan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kualitas hidup seorang perempuan dan berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi. Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait hal ini sering diabaikan dikarenakan dianggap menjadi sesuatu yang tabu, kurangnya pengetahuan serta sarana-prasarana yang kurang, keyakinan atau kepercayaan bahwa menstruasi adalah hal yang kotor sehingga tidak memiliki kemauan untuk membersihkan pembalut sampai bersih, dan ketidakcukupan air bersih. Pada tahun 2015 UNICEF menyebutkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran terhadap dampak praktik pengelolaan menstruasi terhadap kesehatan di negara berkembang (13).

Pada perilaku gosok gigi ditemukan bahwa santriwati masuk ke dalam perilaku baik sebesar 53,2 %. Perilaku gosok gigi yang baik ini dapat mencegah dari beberapa penyakit diantaranya adalah bau mulut, gusi bengkak, serta gigi berlubang. Kemudian pada perilaku minum obat cacing ditemukan mayoritas santriwati masuk ke dalam perilaku yang baik yaitu sebesar 53,3 %. Cacingan sendiri merupakan penyakit menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat Indonesia dan dapat mengakibatkan menurunnya kondisi kesehatan, gizi, kecerdasan dan produktivitas (14).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa aktivitas fisik santriwati mayoritas masuk kategori baik yaitu sebesar 59 %. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan santri di Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dari 79 santri yang mengidap anemia 82 % diantaranya memiliki aktifitas fisik yang ringan (15). Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menemukan remaja perempuan sebanyak 90,5% remaja perempuan beraktivitas dirumah saja (16). Aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan remaja perempuan sebanyak 54%, sedangkan aktivitas berdiri/berjalan sering dilakukan oleh remaja laki-laki 63,6%. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan kualitas fisik yang rendah sehingga seseorang mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif (17).

Penelitian ini mempunyai keterbatasan karena dalam melihat kebiasaan PHBS santriwati tidak disertai dengan observasi, sehingga kemungkinan terjadi bias karena ketidakjujuran responden dalam menjawab kuesioner. Namun demikian, gambaran praktik PHBS santriwati pada penelitian ini merupakan gambaran praktik PHBS pada masa pandemi.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan semua praktik PHBS yang dilakukan santriwati memiliki kategori baik. Namun demikian, diantara perilaku tersebut, praktik CTPS mempunyai persentase yang paling kecil. Disarankan untuk pesantren agar membuat aturan tertulis terkait peraturan pencegahan Covid-19 dan melibatkan para santriwati dan masyarakat pesantren lainnya seperti guru-guru dan karyawan sehingga jika terjadi pemantauan terhadap PHBS santriwati.

Ucapan Terima kasih

Terima kasih kepada pengurus Pondok Pesantren X Kabupaten Bogor yang telah memberikan perijinan untuk melakukan penelitian. Terima kasih juga kepada santriwati yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini bebas dari konflik kepentingan.

Referensi

1. Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren [Internet]. Vol. 1. 2019. p. 80. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/122743/uu-no-18-tahun-2019>
2. Guna AM, Amatiria G. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Upaya Mencegah Penyakit Kulit Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda. *J Ilm Keperawatan*. 2017;11(1):7–14.
3. Khafid Muhamad, Nur Ainiyah SM. GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA SURABAYA. *Indones J Heal Sci*. 2019;11(2):1–23.
4. Makful NA, Pirawati N. Hubungan Antara Pengetahuan Santri Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Penerapan Phbs Di Pondok Pesantren Khusus Putri As-Syafi'iyah Jakarta Timur. *Afiat*. 2019;5(01):21–40.
5. Nurlaily N, Priyantiningih D. Hubungan Phbs Dengan Kejadian Scabies Di Pondok Pesantren Ngangkruk Desa Bandungsari Ngarangan Kabupaten Grobogan. *Indones J Kebidanan*. 2020;4(1):1.
6. SMP PESANTREN MODERN AT TAQWA [Internet]. Available from: <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/e0b8a78a-77e0-e111-83f0-c717f30b4df>
7. Purnama TB, Eliandy SRH, Lestari C. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Santri di Pondok Pesantren Kota Medan. *J Promosi Kesehat Indones*. 2020;15(2):70–4.
8. Aeni S, Bujawati E, Habibi, Mahdiyah D. Determinan Kejadian Penyakit Diare Pada Santri Di Pesantren Modern Kota Makassar Tahun 2018. *Higiene*. 2019;5(2):92–9.
9. Nugroho A, Cindy Ayasti E. Analisis Perilaku Siswa Sekolah Dasar Selama Pandemi Coronavirus Disease-19 (Covid -19). *J Ilm Kontekst*. 2022;3(02):85–92.

10. Nasution A, Permadi B. Gambaran Perilaku Siswa Dalam Membuang Sampah Di Madrasah Ibtidaiyah Ibnu 'Aqil Kota Bogor Tahun 2017. *Hearty*. 2017;5(2).
11. SIPSN. Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) [Internet]. 2022. Available from: <https://sipsn.menlhk.go.id/sipsn/>
12. Amanda D, Ariyanti F. Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2020;7(2):23–9.
13. Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati SL. Manajemen Kesehatan Menstruasi [Internet]. Universitas Nasional. 2017. Available from: <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE.pdf>
14. KEMENTERIAN KESEHATAN RI. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 15 TAHUN 2017 TENTANG PENANGGULANGAN CACINGAN [Internet]. 2017. p. 6–18. Available from: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._15_ttg_Penanggulangan_Cacingan_.pdf
15. Hamidiyah A, Rohmani L, Zahro NA. Faktor Determinan Anemia Santri Putri. *OKSITOSIN J Ilm Kebidanan*. 2019;6(1):64–72.
16. Darni J, Wahyuningsih R, Abdi LK. Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Gizi Prima (Prime Nutr Journal)*. 2021;6(2):91.
17. P2PTM Kemenkes RI. Apa saja akibat dari kurang melakukan aktivitas fisik [Internet]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-akibat-dari-kurang-melakukan-aktivitas-fisik>