

## Pengetahuan dan Minat Penggunaan *Menstrual Cup* pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Chalysta Putri Shelby<sup>1</sup>, Nunik Puspitasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Pendidikan Kesehatan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga; Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Surabaya 60115, Telp/Fax: (031)5915551  
Korespondensi: <sup>1</sup>chalysta.putri.elby-2018@fkm.unair.ac.id, <sup>2</sup>nunik-p@fkm.unair.ac.id

Submisi: 27 Mei 2022; Revisi: 8 Juli 2022; Penerimaan: 15 Agustus 2022

### ABSTRACT

**Background:** Menstrual cup is the alternative menstrual products used by women. However, menstrual cup is still taboo in Indonesia because women have concerns about using them.

**Objective:** The study aimed to describe and to see the relationship between knowledge about menstrual cup and interest of using among students of Public Health Universitas Airlangga.

**Method:** The study used analytic observational with students of Public Health year 2018 Universitas Airlangga as the population. The study used simple random sampling with a total of 65 samples.

**Results and Discussion:** A total of 55.4% respondents had good knowledge about menstrual cup and 72,3% were not interested in using menstrual cup. The Chi-Square test showed that p-value  $0.301 > 0.05$ .

**Conclusion:** Knowledge about menstrual cup were good but interest in using menstrual cup was low. There was no relationship between knowledge and interest of using menstrual cup.

**Keywords:** interest of using; knowledge; menstrual cup

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Menstrual cup* menjadi salah satu alternatif produk menstruasi yang digunakan wanita. Namun, penggunaannya masih tabu di Indonesia karena wanita memiliki kekhawatiran dalam menggunakannya.

**Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran dan hubungan antara pengetahuan mengenai *menstrual cup* dengan minat menggunakannya pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

**Metode:** Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan populasi penelitian adalah mahasiswi angkatan 2018 Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan total 65 sampel.

**Hasil dan Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan 55,4% memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menstrual cup* dan sebesar 72,3% responden tidak berminat menggunakan *menstrual cup*. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value  $0,301 > 0,05$ .

**Kesimpulan:** Pengetahuan mengenai *menstrual cup* baik namun minat menggunakan rendah. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan minat menggunakan *menstrual cup*.

**Kata Kunci:** *menstrual cup*; minat penggunaan; pengetahuan

## PENDAHULUAN

Menstruasi menjadi hal yang wajar untuk dialami wanita usia subur sebagai tanda dimulainya masa reproduktif dalam kehidupan wanita. Di tahun 2021, jumlah penduduk wanita di Indonesia sebanyak 134,8 juta (49,44%) dengan sebanyak 73,1 juta (54,2%) diantaranya merupakan wanita usia subur.<sup>1</sup> Menstruasi merupakan proses lepasnya lapisan endometrium uterus sehingga darah akan mengalir keluar melalui vagina. Selama berada di usia subur, kesehatan reproduksi dan *menstrual hygiene* dasar menjadi aspek penting dalam kehidupan wanita.<sup>2</sup>

Di Indonesia, produk yang umumnya digunakan wanita saat sedang menstruasi adalah pembalut sekali pakai. Namun, di dalam pembalut sekali pakai terdapat bahan kimia yang berdampak buruk bagi kesehatan dan lingkungan seperti terdapat polimer sintetik, *phthalates*, dan *chlorine*.<sup>3</sup> Zat *dioxin* yang dihasilkan dari proses pemutihan pada pembalut menjadi pemicu timbulnya masalah kesehatan organ wanita, apabila kebersihan tidak terjaga dengan baik, pembalut dapat memicu timbulnya keputihan, infeksi, iritasi, dan radang vagina.<sup>4</sup> Pembalut sekali pakai menjadi salah satu penyumbang sampah terbesar di Indonesia, dimana perempuan menghasilkan limbah pembalut sekali pakai sebanyak 26 ton per hari. Sedangkan, pembalut membutuhkan waktu yang lama untuk terurai yaitu sekitar 200-800 tahun.<sup>5</sup> Penggunaan pembalut sekali pakai dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi wanita dan lingkungan.<sup>6</sup>

Dengan meningkatnya limbah pembalut sekali pakai, wanita berupaya untuk mengurangi sampah produk menstruasi dengan mencari alternatif salah satunya menggunakan *menstrual cup*. *Menstrual cup* merupakan alat berbentuk seperti cangkir untuk menampung darah menstruasi sebagai pengganti pembalut dengan bahan silikon *medical-grade* yang dapat meminimalisir timbulnya iritasi dan bau.<sup>6</sup> Dengan mengganti pembalut sekali pakai dengan *menstrual cup* dapat mengurangi sampah karena dapat digunakan secara berulang selama 10 tahun dan dibuat tanpa bahan pemutih atau pewangi. Penggunaan *menstrual cup* masih dianggap sebagai hal yang tabu di Indonesia.<sup>7</sup> Beberapa alasan wanita

tidak menggunakan *menstrual cup* karena takut akan tersangkut di vagina, khawatir mempengaruhi kesuburan dan keperawanan, serta tidak mengetahui bagaimana memasukkannya.<sup>8</sup> Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran pengetahuan mengenai *menstrual cup* dan minat menggunakannya pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga serta mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan minat menggunakan *menstrual cup*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara pengetahuan dengan minat menggunakan *menstrual cup* pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi angkatan 2018 jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Populasi penelitian sebanyak 191 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Perhitungan besar sampel menggunakan rumus proporsi berdasarkan tingkat kesalahan yang dapat ditolerir 0,1. Berdasarkan perhitungan, besar sampel penelitian adalah sebanyak 65 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dengan jumlah 9 pertanyaan yang diambil dari penelitian sebelumnya.<sup>9,10</sup> Apabila jawaban benar diberi skor 1, jika jawaban salah diberi skor 0. Kuesioner minat penggunaan berisi pernyataan keinginan dalam menggunakan *menstrual cup* dengan memberikan jawaban Ya dan Tidak. Penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk menggambarkan masing-masing variabel yaitu pengetahuan dan minat penggunaan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel menggunakan uji *Chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini menunjukkan sebaran karakteristik responden. Karakteristik responden meliputi usia, usia pertama kali menstruasi, serta mengetahui *menstrual cup*.

**Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
20 tahun	3	4,6
21 tahun	23	35,4
22 tahun	37	56,9
23 tahun	2	3,1
Usia Pertama Kali Menstruasi		
9-12 tahun	35	53,8
> 12 tahun	30	46,2
Mengetahui Menstrual cup		
Ya	65	100,0
Tidak	0	0,0
Produk Menstruasi yang Digunakan		
Pembalut sekali pakai	65	100,0
Lainnya	0	0,0

Berdasarkan tabel 1, dari 65 responden sebagian besar berusia 22 tahun (56,9%), 35,4% berusia 23 tahun, 4,6% berusia 20 tahun, dan 3,1% berusia 23 tahun. Sebesar 53,8% mengalami menstruasi pertama kali pada usia 9-12 tahun

dan 46,2% di atas 12 tahun. Seluruh responden mengetahui atau pernah mendengar mengenai menstrual cup dan menggunakan pembalut sekali pakai sebagai produk menstruasi yang umumnya dipakai.

**Tabel 2. Karakteristik Pengetahuan Mengenai Menstrual Cup**

Karakteristik	Benar		Salah	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Keamanan penggunaan	55	84,6	10	15,4
Mekanisme penggunaan	47	72,3	18	27,7
Lama penggunaan	44	67,7	21	32,3
Jangka pemakaian	35	53,8	30	46,2
Bahan dasar pembuatan	65	100,0	0	0,0
Cara sterilisasi	24	36,9	41	63,1
Daya tampung	54	83,1	11	16,9
Ukuran	44	67,7	21	32,3
Sifat ramah lingkungan	64	98,5	1	1,5

Tabel 2 menjelaskan sebaran frekuensi pengetahuan responden mengenai *menstrual cup*. Dari hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang benar mengenai *menstrual cup*.

**Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Responden Mengenai Menstrual cup**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	36	55,4
Cukup	17	26,1
Kurang	12	18,5

Tabel 3 menunjukkan tingkat pengetahuan mengenai *menstrual cup* yang dimiliki responden. Sebesar 55,4% responden memiliki pengetahuan

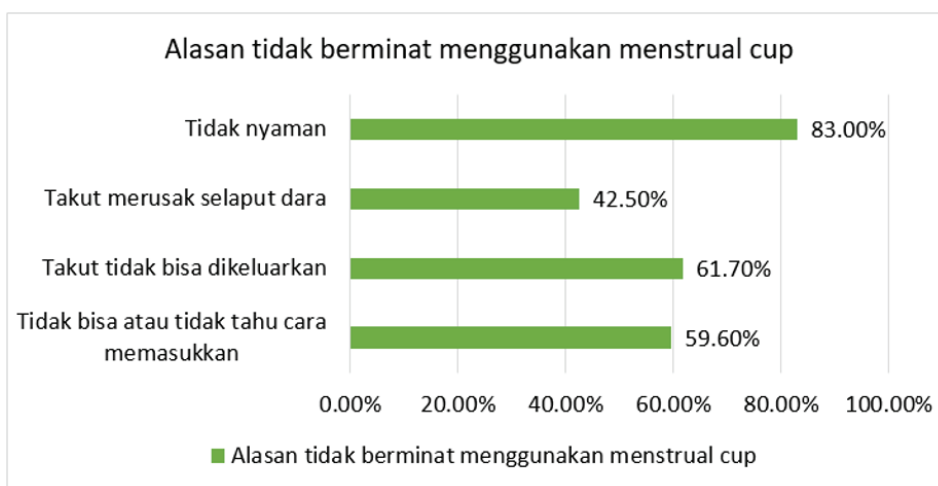
baik, 26,1% memiliki pengetahuan cukup, dan 18,5% memiliki tingkat pengetahuan kurang.

**Tabel 4. Karakteristik Minat Penggunaan *Menstrual Cup***

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Berminat menggunakan <i>menstrual cup</i>	18	27,7
Tidak berminat menggunakan <i>menstrual cup</i>	47	72,3

Tabel 4 menunjukkan dari 65 responden, diketahui bahwa 27,7% berminat dan 72,3% tidak

berminat untuk menggunakan *menstrual cup*.



**Gambar 1. Alasan Tidak Berminat Menggunakan *Menstrual Cup***

Pada gambar 1 menunjukkan alasan responden tidak berminat untuk menggunakannya. Mayoritas responden yang tidak berminat dalam penggunaan

beralasan bahwa *menstrual cup* tidak nyaman digunakan.

**Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Mengenai *Menstrual Cup* dengan Minat Menggunakan *Menstrual Cup***

Variabel Variabel	Minat Menggunakan				Total	
	Ya		Tidak		n	%
	n	%	n	%		
Baik	9	13,8	27	41,5	36	55,4
Cukup	7	10,8	10	15,4	17	26,2
Kurang	2	3,1	10	15,4	12	18,5
Total	18	27,7	47	72,3	65	100,0

p-value = 0,301

Tabel 5 menggambarkan hubungan antara pengetahuan dengan minat menggunakan *menstrual cup* pada responden. Responden dengan pengetahuan baik yang berminat sebesar 13,8% dan tidak berminat sebesar 41,5%. Pengetahuan cukup dan berminat sebesar 10,8%, sedangkan pengetahuan cukup dan

tidak berminat sebesar 15,4%. Responden dengan pengetahuan kurang namun berminat sebesar 3,1% dan tidak berminat sebesar 15,4%. Berdasarkan tabel 5 diketahui  $p\text{-value} = 0,301 > 0,05$  artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan mengenai *menstrual cup* dengan minat menggunakannya.

Berdasarkan hasil penelitian dari 65 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menstrual cup*. Semua responden mengetahui pengetahuan tentang bahan dasar pembuatan dan sifat *menstrual cup* yang ramah lingkungan. Namun, terdapat beberapa pertanyaan mengenai *menstrual cup* dengan persentase jawaban salah yang cukup banyak. Sebanyak 46,2% tidak mengetahui bahwa masa pakai *menstrual cup* dapat mencapai 10 tahun. *Menstrual cup* yang terbuat dari silikon berstandar media, karet lateks, maupun elastomer dapat bertahan sampai dengan 10 tahun pemakaian. Apabila dihitung dari biaya pemakaian dan dampaknya terhadap lingkungan selama 10 tahun, *menstrual cup* jauh lebih menguntungkan dan lebih ramah lingkungan dibandingkan pembalut sekali pakai atau tampon.<sup>11</sup>

*Menstrual cup* merupakan alat yang kurang umum digunakan di Indonesia, tidak seperti pembalut sekali pakai. Sehingga informasi dan pengetahuan yang benar mengenai *menstrual cup* kurang diketahui wanita. Sebesar 32,3% tidak mengetahui bahwa *menstrual cup* dapat digunakan sampai 12 jam. Seperti tampon, penggunaan *menstrual cup* juga dengan dimasukkan ke dalam vagina, namun darah menstruasi dikumpulkan di wadahnya yang dapat menampung sampai 10-38 mL darah. Darah yang ditampung kemudian harus dibuang setiap 4-12 jam sekali tergantung pada flow darah menstruasi, tipe, dan ukuran cup yang digunakan.<sup>11</sup>

Hasil penelitian menunjukkan 32,3% tidak mengetahui variasi ukuran yang dimiliki *menstrual cup*. Ukuran *menstrual cup* beragam tergantung pada pabrik tempat pembuatannya. Umumnya mempunyai panjang 6 cm dengan diameter paling besar yaitu 4,2 cm.<sup>12</sup> Beberapa pabrik pembuatannya mempunyai dua pilihan ukuran, ukuran kecil untuk wanita di bawah usia 30 tahun yang belum pernah hamil dan melahirkan. Sedangkan pilihan ukuran besar diperuntukkan bagi wanita di atas usia 30 tahun atau wanita yang pernah hamil dan melahirkan. Namun, beberapa pabrik menyediakan ukuran yang lebih kecil untuk digunakan bagi remaja dan pemula.<sup>13</sup>

Pengetahuan responden mengenai cara mensterilkan *menstrual cup* juga kurang baik. Sebanyak 63,1% belum mengetahui cara mensterilkan dengan benar. Responden tersebut

menyatakan bahwa *menstrual cup* cukup disterilkan menggunakan air mengalir yang bersih. Sterilisasi merupakan aspek yang paling penting dalam penggunaan *menstrual cup* sebab apabila tidak dilakukan dengan benar dapat berdampak pada infeksi. Pada awal dan akhir menstruasi, *menstrual cup* perlu dicuci dengan air bersih kemudian disterilkan dengan merebusnya di air panas selama 20 menit.<sup>14</sup> Namun, apabila belum memungkinkan untuk mensterilkan *menstrual cup* maka cukup dibersihkan sesuai dengan petunjuk pemakaian. Dalam suatu penelitian menunjukkan bahwa membersihkan *menstrual cup* dengan air dan sabun, lalu direbus di air panas selama 5 menit terbukti efektif untuk membunuh bakteri. Namun, penggunaan sabun tidak direkomendasikan karena dapat mengiritasi vagina.<sup>15</sup>

Dalam penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (55,4%) mempunyai pengetahuan yang baik mengenai *menstrual cup*. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan di India yaitu 65,75% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menstrual cup* dan penggunaannya.<sup>16</sup> Pengetahuan kesehatan reproduksi harus dapat mengatasi kesalahpahaman yang dimiliki individu, namun dalam suatu penelitian menyatakan bahwa wanita kebingungan mencari sumber informasi yang dapat dipercaya.<sup>17</sup> Wanita umumnya mendapatkan pengetahuan dan rekomendasi mengenai *menstrual cup* dari media sosial dan teman di sekitarnya.<sup>18</sup>

Penelitian menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 70,8% tidak berminat untuk menggunakan *menstrual cup*. Dalam penelitian lain yang dilakukan di Jakarta menunjukkan mayoritas responden (78,4%) juga tidak berminat menggunakan *menstrual cup*.<sup>19</sup> Ketidaknyamanan yang dirasakan dalam menggunakannya menjadi alasan paling banyak responden tidak berminat untuk menggunakan (83%). Responden memiliki ketakutan tidak bisa mengeluarkan *menstrual cup* (61,7%) karena responden tidak bisa atau tidak tahu cara penggunaan yang baik dan benar (59,6%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Nepal bahwa beberapa wanita khawatir akan ukuran, bentuk dan tekstur *menstrual cup* dan tidak yakin bagaimana cara memasukkannya ke dalam vagina. Penggunaan *menstrual cup* menimbulkan

ketidaknyamanan seperti merasa kesakitan saat memasukkan, ujung *menstrual cup* yang menonjol keluar vagina, dan merasa ingin buang air kecil terus menerus.<sup>8</sup>

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan minat menggunakan *menstrual cup* pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jakarta juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan minat dalam menggunakan *menstrual cup*. Penelitian di India menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik belum dapat menerima penggunaan *menstrual cup*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan keinginan wanita untuk menggunakan *menstrual cup*.<sup>16</sup> Dalam sebuah penelitian dinyatakan meskipun memiliki pengetahuan yang baik mengenai *menstrual cup*, namun responden tidak pernah menggunakannya.<sup>20</sup>

Informasi responden mengenai *menstrual cup* sudah cukup baik dinyatakan dengan pengetahuan yang benar tentang bahan dasar pembuatan, sifat yang lebih ramah lingkungan dibandingkan pembalut sekali pakai, keamanan penggunaan, dan daya tampung *menstrual cup*. Namun, sebagian besar responden belum berminat untuk menggunakan karena memiliki kekhawatiran. Di Indonesia, wanita membutuhkan produk menstruasi yang efektif, aman, hemat, dan ramah lingkungan sehingga penyebaran informasi mengenai *menstrual cup* perlu ditingkatkan karena dapat menjadi alternatif solusi penggunaan produk menstruasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik terutama pengetahuan tentang bahan dasar pembuatan, sifat *menstrual cup* yang ramah lingkungan, keamanan penggunaan, dan daya tampung *menstrual cup*. Namun, pengetahuan responden tentang cara sterilisasi, jangka pemakaian, lama penggunaan, dan ukuran *menstrual cup* masih kurang. Sebagian besar responden tidak berminat menggunakan *menstrual cup* karena memiliki kekhawatiran tidak

bisa mengeluarkan *menstrual cup* serta tidak bisa atau tidak tahu cara penggunaan yang benar. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan minat menggunakan *menstrual cup*. Selanjutnya diperlukan edukasi kepada wanita untuk mengatasi kekhawatiran dalam penggunaannya sehingga wanita dapat memilih *menstrual cup* sebagai alternatif produk menstruasi dalam memenuhi kebutuhan dan kenyamanannya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin [Internet]. 2021. Available from: [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)
2. Lahme AM, Stern R, Cooper D. Factors Impacting on Menstrual Hygiene and Their Implications for Health Promotion. *Glob Health Promot* [Internet]. 2018; 25(1): 54–62. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27380769/>
3. Counts J, Weisbrod A, Yin S. Common Diaper Ingredient Questions: Modern Disposable Diaper Materials Are Safe and Extensively Tested. *Clin Pediatr (Phila)* [Internet]. 2017; 56(5S): 23S-27S. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0009922817706998>
4. Pribakti N. Tips dan Trik Merawat Organ Intim. Edisi Kedua. Jakarta: Sagung Seto; 2012.
5. Sasetyaningtyas D. 3 Alasan Berhenti Menggunakan Pembalut Sekali Pakai [Internet]. 2018. Available from: <https://sustainability.id/stop-menggunakan-pembalut-sekali-pakai/>
6. Mohammed S, Emil Larsen-Reindorf R. Menstrual knowledge, sociocultural restrictions, and barriers to menstrual hygiene management in Ghana: Evidence from a multi-method survey among adolescent schoolgirls and schoolboys. *PLoS One* [Internet]. 2020; 15(10): 1–19. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0241106>
7. Beksinska ME, Smit J, Greener R, Todd CS, Lee MLT, Maphumulo V, et al. Acceptability and performance of the menstrual cup in South Africa: A randomized crossover trial comparing the menstrual cup to tampons or sanitary pads. *J Women's Heal* [Internet]. 2015; 24(2): 151–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25682816/>
8. Saputri SD. Faktor Pengaruh Daya Tarik Visual Brand Organicup Terhadap Brand Awareness Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata. *Tuturrupe*. 2021; 3(2): 20–8.

9. Pokhrel D, Bhattarai S, Emgård M, Schickfus M von, Forsberg BC, Biermann O. Acceptability and Feasibility of Using Vaginal Menstrual Cups Among Schoolgirls in Rural Nepal: A Qualitative Pilot Study. *Reprod Health* [Internet]. 2021; 18(20). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12978-020-01036-0>
10. Eti M, S. SM, A. SMP. Knowledge About Menstrual Cup and Its Usage Among Medical Students. *Int J Reprod Contraception, Obstet Gynecol* [Internet]. 2019; 8(12): 4966–70. Available from: <https://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/7428>
11. Putri CID, Pamungkasari EP, Sari LD, Putri SD, Amalia SD, Nur ZF. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember tentang Menstrual cup. *Biogr J Biostat Demogr Dyn*. 2021; 1(2): 64–71.
12. van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, et al. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Heal* [Internet]. 2019; 4: e376–93. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)
13. Arenas-Gallo C, Ramírez-Rocha G, González-Hakspiel L, Merlano-Alcendra C, Palomino-Suárez D, Rueda-Espinel S. Acceptability and Safety of The Menstrual Cup: A Systematic Review of The Literature. *Rev Colomb Obstet Ginecol* [Internet]. 2020; 71(2): 163–77. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32770872/>
14. Manley H, Hunt JA, Santos L, Breedon P. Comparison Between Menstrual Cups: First Step to Categorization and Improved Safety. *Women's Heal* [Internet]. 2021; 17: 1–11. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17455065211058553>
15. Kakani CR, Bhatt JK. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *Int J Reprod Contraception, Obstet Gynecol* [Internet]. 2017; 6(7): 3045–53. Available from: <https://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/2909>
16. Wunsch N, Green SJ, Adam S, Hampton J, Phillips-Howard PA, Mehta SD. In Vitro Study to Assess Effective Cleaning Techniques for Removing *Staphylococcus aureus* from Menstrual Cups. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022; 19(1250). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162481/>
17. S M, E G. Knowledge, attitude, and practices regarding menstrual cup among reproductive women in a rural tertiary care Hospital. *Int J Clin Obstet Gynaecol* [Internet]. 2021; 5(2): 211–4. Available from: <https://www.gynaecologyjournal.com/articles/889/5-2-34-750.pdf>
18. Shannon AK, Melendez-Torres GJ, Hennegan J. How do women and girls experience menstrual health interventions in low- and middle-income countries? Insights from a systematic review and qualitative metasynthesis. *Cult Heal Sex* [Internet]. 2021; 23(5): 24–43. Available from: <https://doi.org/10.1080/13691058.2020.1718758>
19. Medhi A, Nigam S, Pendharkar O, Hedge A, Borkar R. Menstrual Cups: The Sustainable Future for Women Hygiene in India [Internet]. 2021. Available from: <https://ideas.repec.org/p/osf/socarx/3vutf.html#more>
20. Widya A, Usman AM, Widowati R. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Dalam Penggunaan Menstrual Cup Pada Mahasiswi Universitas Nasional Jakarta. *J Keperawatan*. 2022; 10(1): 16–22.
21. K. SB, Bhandary A. Menstrual cup: awareness among reproductive women. *Int J Reprod Contraception, Obstet Gynecol*. 2020; 9(4): 1382–7.