



Peningkatan Pengetahuan dan Kesiapsiagaan Remaja Putri Melalui Hygiene Menstruasi pada Situasi Bencana

Mardiani Bebasari¹, Faridah.BD¹, Lita Angelina Saputri¹, Iin Prima Fitriah¹, Rati Purnama Sari¹, Nurul Aziza Ath Thariq¹, Wulandari Defera¹, Yussie Ater Merry¹, Yuanita Sandra¹

¹Poltekkes Kemenkes Padang

Email korespondensi: faridahbd140@gmail.com



<p>History Artikel</p> <p>Received: 12-5-2026 Accepted: 22-6-2026 Published: 30-6-2026</p> <p>Kata kunci</p> <p>Hygiene; Menstruasi; remaja putri; pengetahuan; bencana</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan remaja putri mengenai hygiene menstruasi pada situasi bencana di MTSN 2 Kepulauan Mentawai. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pendidikan kesehatan menggunakan teknik presentasi, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan 50 siswi kelas VII, VIII, dan IX pada tanggal 29–30 Mei 2026. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi. Pengetahuan tentang pengertian menstruasi meningkat dari 45% menjadi 82%, pengetahuan mengenai alat untuk hygiene menstruasi meningkat dari 31% menjadi 76%, pemahaman tentang tujuan hygiene menstruasi meningkat dari 58% menjadi 84%, dan pengetahuan mengenai praktik hygiene saat menstruasi meningkat dari 31% menjadi 92%. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan juga menunjukkan keberhasilan metode edukasi yang digunakan. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab efektif meningkatkan pengetahuan serta kesiapsiagaan remaja putri dalam menjaga hygiene menstruasi pada situasi bencana.</p>
<p>Keywords:</p> <p>Hygiene; Menstruation; adolescent girls; knowledge; disasters</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This community service program aimed to improve the knowledge and disaster preparedness of adolescent girls regarding menstrual hygiene management in disaster situations at MTSN 2 Mentawai Islands. The program was implemented through health education using presentations, group discussions, and question-and-answer sessions involving 50 female students from grades VII, VIII, and IX on May 29–30, 2026. Program evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge levels. The results demonstrated a significant increase in knowledge following the intervention. Knowledge regarding the definition of menstruation increased from 45% to 82%, knowledge of menstrual hygiene products increased from 31% to 76%, understanding of the purpose of menstrual hygiene increased from 58% to 84%, and knowledge of proper menstrual hygiene practices increased from 31% to 92%. The high level of participant engagement and enthusiasm throughout the activities further reflected the effectiveness of the educational approach. In conclusion, health education delivered through presentations, discussions, and interactive question-and-answer sessions effectively enhanced adolescent girls' knowledge and preparedness in maintaining menstrual hygiene during disaster situations.</i></p>



© the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Bencana akan berdampak ke semua lini kehidupan, menyebabkan hilangnya nyawa, luka–luka, kehilangan tempat tinggal dan mata pencaharian. Bencana alam sering kali menimbulkan krisis kesehatan yang kompleks, terutama terkait kesehatan reproduksi. Semua penduduk akan merasakan dampak bencana, namun perempuan, anak dan lanjut usia adalah kelompok yang paling rentan. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan menghadapi tantangan ini, khususnya dalam mengelola kebersihan saat menstruasi di tengah keterbatasan fasilitas. Mengelola menstruasi pada saat bencana merupakan tantangan yang tidak mudah terutama apabila mereka berada jauh dari rumah, seperti di pengungsian. Masalah yang menjadi kekhawatiran remaja putri diantaranya tabu sosial tentang menstruasi, mengelola sampah menstruasi, ketersediaan pembalut dan lain-lain. Higiene yang kurang selama menstruasi beresiko menyebabkan infeksi genitalia dan pengelolaan sampah yang tidak benar rawan terjadi penularan infeksi. Selain itu kondisi bencana sering menyebabkan hilangnya privasi dan keamanan (Cattleya & Fatimah, 2018) (Permatasari et al., 2022) (Kementerian Kesehatan RI, 2017a).

Higiene menstruasi menjadi salah satu masalah penting dalam situasi bencana karena dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan. Hal ini disebabkan oleh kondisi tempat pengungsian yang belum optimal dalam memenuhi kebutuhan kesehatan reproduksi perempuan serta terbatasnya fasilitas pendukung yang tersedia. (Batjo et al., 2022) Bencana dan kondisi di pengungsian menyebabkan akses sumber daya mengalami hambatan termasuk bagi remaja putri. Hal ini ditambah lagi dengan kondisi terpisah dari teman dan keluarga, membuat remaja putri akan mengalami kesulitan mencari bantuan, terutama dalam kondisi tertentu seperti saat menstruasi. Kondisi lingkungan yang padat, keterbatasan ekonomi, serta kurangnya akses terhadap air bersih menyebabkan remaja putri enggan mengganti pembalut secara teratur atau tidak mampu memperoleh produk menstruasi yang memadai.

Keadaan tersebut dapat menimbulkan rasa malu, menurunkan kepercayaan diri, membatasi aktivitas sehari-hari, bahkan membuat mereka memilih mengisolasi diri di tenda pengungsian dan enggan mencari bantuan. Selain itu, ketersediaan kit menstruasi pada situasi bencana sering kali belum mampu memenuhi kebutuhan seluruh perempuan dan remaja putri di lokasi terdampak. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi masih menjadi tantangan penting dalam respons kemanusiaan dan memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak (Sommer et al., 2023).

Remaja putri perlu diberdayakan agar mempersiapkan kebutuhan mereka apabila menstruasi pada saat kondisi bencana. Dalam upaya pencegahan agar hal tersebut tidak terjadi, maka remaja putri perlu diberikan pengetahuan tentang kebersihan hygiene saat menstruasi (Permatasari et al., 2022)(Kementerian Kesehatan RI, 2017a)(Kementerian Kesehatan RI, 2017b). Kurangnya pengetahuan mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM) yang tepat tidak hanya meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, tetapi juga berdampak pada kepercayaan diri remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2017b).

MTSN 2 Kepulauan Mentawai merupakan salah satu sekolah jenjang MTs berstatus Negeri yang berada di wilayah Kec. Sikakap, Kab. Kepulauan Mentawai, Sumatera Barat. Jarak dari Kota Padang (Muaro Padang) ke Sikakap, Kepulauan Mentawai adalah sekitar 111,6 – 127 mil laut (200 – 235 km). Perjalanan ini umumnya ditempuh menggunakan kapal cepat atau kapal feri dari Pelabuhan Padang dengan waktu tempuh bervariasi, sering kali memakan waktu beberapa jam hingga semalaman tergantung jenis kapal. Berdasarkan letak geografis Sikakap posisi

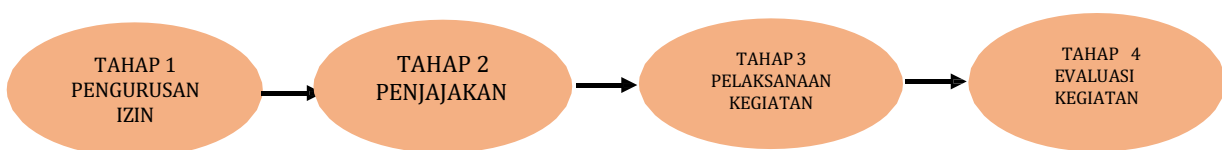
Astronomis terletak di antara Lintang Selatan dan Bujur Timur. Posisi pulau terletak di Pulau Pagai Utara, salah satu dari empat pulau utama di Kabupaten Kepulauan Mentawai. Wilayah sekitar Kecamatan Sikakap berbatasan dengan Samudera Hindia di sebelah selatan dan Selat Mentawai di sebelah timur. Berdasarkan peta zona rawan tsunami Kepulauan Mentawai merupakan area terbesar yang sangat beresiko besar jika terjadi tsunami (BPS Kabupaten Kepulauan Mentawai, 2024)(Wikipedia, n.d.)(Daftar Sekolah, 2026).

Wilayah rawan bencana seperti Kepulauan Mentawai sering menghadapi keterbatasan akses terhadap air bersih, fasilitas sanitasi, dan kebutuhan dasar lainnya yang dapat menghambat praktik hygiene menstruasi yang sehat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, terutama pada kelompok rentan seperti remaja putri. Oleh karena itu, masyarakat perlu dipersiapkan melalui upaya peningkatan kesiapsiagaan bencana yang mencakup aspek kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi. Peningkatan pengetahuan mengenai kesiapsiagaan bencana menjadi langkah penting untuk meminimalkan dampak kesehatan yang mungkin timbul selama masa tanggap darurat. Dalam konteks ini, program edukasi melalui teknik presentasi dan diskusi di MTSN 2 Kepulauan Mentawai merupakan strategi yang efektif untuk membekali remaja putri dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai sehingga mampu menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri, aman, dan berkelanjutan pada situasi bencana (UNICEF, 2023; UNFPA, 2024). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan remaja putri melalui hygiene menstruasi pada situasi bencana.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 29 – 30 Mei 2026 dengan menggunakan teknik presentasi, diskusi dan tanya jawab, pada siswa remaja putri di MTSN 2 Kepulauan Mentawai Kecamatan Sikakap. **Tahap pertama** pada kegiatan ini tim pengabmas melakukan pengurusan izin kegiatan pengabmas ke Poltekkes Kemenkes Padang selanjutnya ke Kantor Kementerian Agama Kabupaten Kepulauan Mentawai. Pada **tahap kedua** dilakukan peninjauan melalui telpon ke MTSN 2 Kepulauan Mentawai. Pada kegiatan ini menghasilkan kesepakatan tentang kontrak dan waktu kegiatan yang dilaksanakan di MTSN 2. Kegiatan ini dilakukan di Sekolah secara tatap muka. Pada awal kegiatan dilakukan *pretest* untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang Hygiene Menstruasi.

Pada **tahap ketiga** dilakukan penyuluhan dengan presentasi, diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang hygiene menstruasi. Setelah dilakukan penyuluhan remaja putri diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi. **Tahap keempat** dilaksanakan *posttest* untuk mengukur pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang Hygiene Menstruasi. Adapun sasaran pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah siswa perempuan kelas 7,8 dan 9 sebanyak 50 orang.



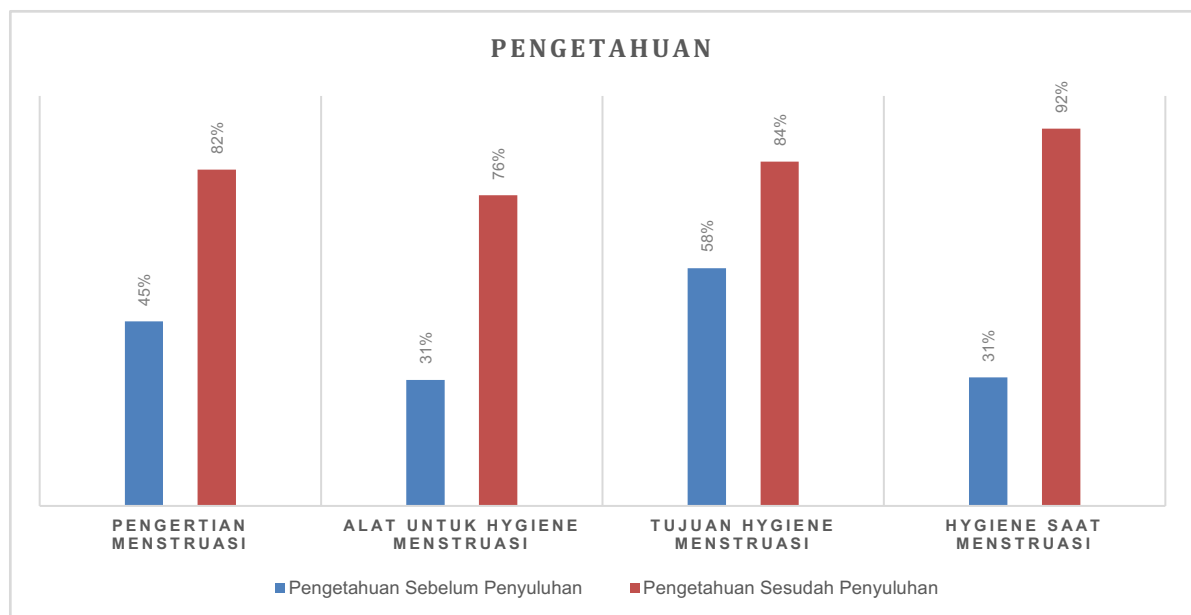
Gambar 1. Bagan Alur kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di MTSN 2 Kepulauan Mentawai pada bulan Mei tahun 2026. Pada kegiatan ini tim pengabmas melakukan pengurusan izin kegiatan pengabmas ke Poltekkes Kemenkes Padang selanjutnya ke Kantor Kementerian Agama Kabupaten Kepulauan Mentawai. Kemudian dilakukan upaya peninjauan awal terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan melalui telepon ke MTSN 2 Kepulauan Mentawai. Kemudian kelompok melakukan kegiatan penyuluhan dengan teknik presentasi, diskusi dan tanya jawab dalam rangka meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang Hygiene Menstruasi di MTSN 2 dengan mengumpulkan sebanyak 50 orang siswa perempuan kelas 7,8 dan 9. Kegiatan disepakati pada tanggal 29 - 30 Mei 2026.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara tatap muka di MTSN 2 Kepulauan Mentawai pada tanggal 29–30 Mei 2026. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian telah memperoleh izin dari Poltekkes Kemenkes Padang dan Kantor Kementerian Agama Kabupaten Kepulauan Mentawai serta melakukan peninjauan awal dengan pihak sekolah untuk menyepakati waktu dan teknis kegiatan. Kegiatan diikuti oleh 50 siswi kelas VII, VIII, dan IX. Acara dibuka secara resmi oleh Kepala Sekolah MTSN 2 Kepulauan Mentawai, kemudian dilanjutkan dengan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, edukasi mengenai hygiene menstruasi diberikan melalui media PowerPoint, metode presentasi, diskusi, dan tanya jawab.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yaitu pengetahuan tentang pengertian menstruasi meningkat menjadi 82%, pengetahuan mengenai alat untuk hygiene menstruasi menjadi 76%, pemahaman tentang tujuan hygiene menstruasi menjadi 84%, serta pengetahuan tentang praktik hygiene saat menstruasi meningkat menjadi 92%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai hygiene menstruasi. Adapun hasil pre-test dan post test dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil pre-test dan post test

Bencana dapat menyebabkan korban jiwa, luka, kehilangan tempat tinggal dan harta benda, pengungsian, kemiskinan, kehilangan mata pencaharian, dan kehilangan tempat tinggal. Setiap tahun terjadi peningkatan kejadian bencana alam di dunia. Kegawatdaruratan bencana tidak hanya memberikan efek buruk bagi kesehatan secara umum, namun juga mempengaruhi kesehatan pada remaja putri khususnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa 95% remaja putri memerlukan pembalut pada saat terjadi bencana gempa Kota Padang pada tahun 2009, namun pada saat kejadian gempa, tidak ditemui bantuan kit menstruasi, dan remaja tidak bisa membeli pembalut di toko atau warung karena tutup. Berdasarkan hasil penelitian yang sama diketahui bahwa dalam kondisi menstruasi 45% remaja putri merasa malu untuk bertemu orang lain, dan kurang dari separuh 43% takut untuk bergerak atau melakukan aktivitas sehari – hari karena mereka tidak mendapatkan duk atau softex. Hal ini tentu menyebabkan remaja memiliki hambatan dalam mengambil bantuan makanan, pakaian dan obat - obatan (Suryati, 2013).

Sehubungan hal tersebut kondisi bencana yang tidak bisa di prediksi memungkinkan tidak tersedianya akses yang cukup, baik dalam hal logistik maupun pelayanan kesehatan. Bencana sering terjadi tanpa peringatan sehingga masyarakat membutuhkan pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapinya. Salah satu kebutuhan yang diperlukan untuk menghadapi bencana adalah rencana kesiapsiagaan dari masyarakat itu sendiri (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2018).

Berbagai metode dan media dapat digunakan untuk memberikan informasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Presentasi melalui power point, diskusi, dan tanya jawab digunakan dalam membekali diri remaja putri untuk mempersiapkan diri remaja putri pada saat bencana terjadi, sehingga ketika bencana terjadi remaja putri tau apa yang telah di siapkan, bagaimana dan kemana akan mencari pertolongan dan lain sebagainya. Mengingat tingginya risiko dan dampak bencana yang mungkin dapat terjadi di wilayah MTSN 2 Kepulauan Mentawai dan belum optimalnya upaya menciptakan kesiapsiagaan remaja putri selama ini, maka presentasi, diskusi dan tanya jawab di harapkan dapat menjadi salah satu solusi.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat

Berdasarkan Pendidikan Kesehatan melalui presentasi, diskusi dan tanya jawab yang telah dilakukan , didapatkan hasil pengetahuan responden tentang pengertian Menstruasi sebelum penyuluhan adalah 45% dan setelah penyuluhan

sebesar 82%, pengetahuan responden tentang alat untuk Hygiene Menstruasi sebelum penyuluhan adalah 31% dan setelah penyuluhan sebesar 76%, Pengetahuan responden tentang tujuan Hygiene Menstruasi sebelum penyuluhan adalah 58% dan setelah penyuluhan sebesar 84%. Pengetahuan responden tentang Hygiene saat menstruasi sebelum penyuluhan adalah 31% dan setelah penyuluhan sebesar 92%.

Kegiatan pengabdian masyarakat di MTSN 2 Kepulauan Mentawai berhasil meningkatkan pengetahuan hygiene menstruasi remaja putri secara signifikan, dengan tingkat pemahaman praktik mencapai 92% melalui metode presentasi interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah. Peningkatan pengetahuan tentang pengertian, alat, dan tujuan hygiene menstruasi ini sangat krusial mengingat remaja putri adalah kelompok paling rentan di daerah rawan bencana yang sering menghadapi keterbatasan fasilitas sanitasi serta risiko infeksi saluran reproduksi. Efektivitas intervensi ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan komunikasi dua arah mampu meningkatkan hasil belajar secara drastis serta membangun ketahanan (*resilience*) remaja dalam mengelola kesehatan reproduksi secara mandiri. Guna menjaga keberlanjutan hasil tersebut, diperlukan integrasi materi ke dalam kurikulum sekolah dan penggunaan media edukasi untuk mempertahankan minat baca serta pemahaman siswa di masa depan (Permatasari et al., 2022)(Kementerian Kesehatan RI, 2017b)(Astuti & Khatimah, 2025)(Putri et al., 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang hygiene menstruasi pada situasi bencana yang dilaksanakan di MTSN 2 Kepulauan Mentawai berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan. Program yang diikuti oleh 50 siswi melalui metode presentasi, diskusi, dan tanya jawab menunjukkan hasil positif, ditandai dengan meningkatnya pengetahuan tentang pengertian menstruasi dari 45% menjadi 82%, pengetahuan mengenai alat untuk hygiene menstruasi dari 31% menjadi 76%, pemahaman tentang tujuan hygiene menstruasi dari 58% menjadi 84%, serta pengetahuan tentang praktik hygiene saat menstruasi dari 31% menjadi 92%. Tingginya antusiasme peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan kesiapsiagaan menghadapi bencana.

Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab efektif meningkatkan pengetahuan serta kesiapsiagaan remaja putri dalam menjaga hygiene menstruasi pada situasi bencana. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program kesehatan sekolah, melibatkan lebih banyak peserta serta dukungan dari guru, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk memperkuat pengetahuan, sikap, dan praktik hygiene menstruasi serta meningkatkan kesiapsiagaan remaja putri dalam menghadapi situasi bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I., & Khatimah, H. (2025). Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Infeksi Menular Seksual. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 511–516. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i3.2750>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2018). *IRBI: Indeks Risiko Bencana Indonesia Tahun 2018*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. https://books.google.co.id/books/about/IRBI.html?id=2QiLzwEACAAJ&redir_esc=y
- Batjo, S. H., Taqwin, & Rindi, A. A. (2022). Promosi Kesehatan melalui Buku Saku Higiene Menstruasi pada Situasi Bencana Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri di Desa Bangga Sigi. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3513>
- BPS Kabupaten Kepulauan Mentawai. (2024). *Kecamatan Sikakap dalam Angka 2024*. BPS Kabupaten Kepulauan Mentawai. <https://mentawaikab.bps.go.id/id/publication/2024/09/26/72d528b991f6f123e6312458/kecamatan-sikakap-dalam-angka-2024.html>
- Cattleya, L., & Fatimah, D. (2018). *Kerelawanan untuk Kesehatan Reproduksi Masa Paska Bencana*. Gamalama NTB. <http://gemaalamntb.org/wp-content/uploads/2018/12/2.-kerelawanan-untuk-kesehatan-reproduksi-masa-paska-bencana-ilovepdf-compressed.pdf>
- Daftar Sekolah. (2026). *Profil & Data Sekolah MTSN 2 Kep. Mentawai, Kab. Kepulauan Mentawai, Sumatera Barat*. Daftar Sekolah. <https://daftarsekolah.net/>
- Guidance on Menstrual Health and Hygiene in Humanitarian Settings*. New York: United Nations Children's. <https://www.unicef.org/documents/menstrual-health-and-hygiene-humanitarian-settings?>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017a). *Pedoman Dukungan Logistik Paket Pelayanan Awal Minimum Kesehatan Reproduksi pada Situasi Krisis*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017b). *Pedoman Pelaksanaan Paket Pelayanan Awal Minimum (PPAM) Kesehatan Reproduksi Remaja pada Krisis Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Menstrual Health Management in Emergencies: Ensuring Dignity and Protection for Women and Girls*. New York: UNFPA. <https://www.unfpa.org/menstrual-health-management-emergencies?>
- Permatasari, D., Hutomo, C. S., Istiqomah, S. B. T., Purba, J., Akhlaq, M. N. El, Sirait, S. H., Argaheni, N. B., Zubaeda, & Gultom, L. (2022). *Kesehatan reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yayasan Kita Menulis.
- Putri, Z. Y. V., Rahmadani, A., Liadesvita, R., Fadhilah, M. N., Sahputri, S. I., Anindita, A., Wahyuni, M., Hakim, R. A., Muhamasri, C., Ariif, F. M., & Sari, I. P. (2025).

Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa di SMAN 1 Keritang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(7), 3713–3718. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i7.3091>

Sommer, M., Schmitt, M. L., Clatworthy, D., Bramucci, G., Wheeler, E., & Ratnayake, R. (2023). Menstrual hygiene management in humanitarian emergencies: A review of evidence and priorities for action. *Conflict and Health*, 17(1), 32–44. <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00516-8>

Suryati. (2013). Gambaran Kebutuhan dan Perilaku Remaja Putri pada Waktu Menstruasi dalam Situasi Darurat Bencana di Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(2), 60–65.

Wikipedia. (n.d.). *Sikakap, Kepulauan Mentawai*. Wikipedia. i