

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

A.1 Pengertian Pengetahuan

Istilah pengetahuan berasal dari kata "tahu", yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dimaknai sebagai memahami sesuatu setelah melihat, merasakan, atau mengalami secara langsung. Pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan terhadap suatu objek, yang melibatkan kerja pancaindra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap. Di antara semua indra, mata dan telinga menjadi saluran utama dalam memperoleh informasi. Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Darsini et al., 2019).

Pengetahuan atau aspek kognitif memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan suatu tindakan atau perilaku terbuka seseorang. Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman, diketahui bahwa perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan dengan tindakan yang tidak berlandaskan pemahaman (Hendrawan, 2019).

Pengetahuan memiliki kaitan yang kuat dengan tingkat pendidikan, di mana secara umum semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka semakin luas pula wawasan yang dimilikinya. Namun demikian, penting untuk dipahami bahwa rendahnya tingkat pendidikan formal tidak selalu menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan seseorang. Pemahaman individu terhadap suatu hal

mencakup dua sisi, yaitu pandangan positif dan negatif. Kedua sisi ini akan memengaruhi cara seseorang bersikap. Semakin dominan pemahaman positif terhadap suatu objek, maka kecenderungan untuk bersikap positif terhadap objek tersebut juga akan semakin besar (Darsini et al., 2019).

A.2 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu (Darmayanti & Nurul, 2019) :

- a. Tahu (Know) tingkat ini merujuk pada kemampuan untuk mengenali atau mengingat informasi yang telah diperoleh sebelumnya. Pada tahap ini, seseorang mampu mengingat kembali secara spesifik materi yang pernah dipelajari atau rangsangan yang pernah diterima sebelumnya.
- b. Memahami (Comprehension) merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan suatu informasi secara tepat dan mampu menafsirkan isi materi dengan benar. Individu yang telah memahami suatu topik diharapkan mampu memberikan penjelasan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, membuat prediksi, dan melakukan tindakan lain yang menunjukkan pemahaman terhadap hal yang telah dipelajarinya.
- c. Aplikasi (Application) tingkatan ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh ke dalam situasi nyata. Penerapan ini mencakup penggunaan prinsip, hukum, rumus, metode, atau konsep tertentu dalam konteks yang berbeda dari saat materi tersebut dipelajari.

- d. Analisis (Analysis) merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, namun tetap berada dalam satu kesatuan struktur yang saling berhubungan. Keterampilan ini biasanya tercermin dari kemampuan dalam menggambarkan, membedakan, mengelompokkan, hingga memisahkan informasi berdasarkan elemen atau kriteria tertentu.
- e. Sintesis (Synthesis) adalah keterampilan untuk menggabungkan berbagai unsur atau bagian menjadi suatu struktur baru yang terpadu. Artinya, kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk merancang atau membentuk suatu konsep baru berdasarkan informasi atau ide-ide yang telah ada sebelumnya.
- f. Evaluasi (Evaluation) merujuk pada kemampuan untuk memberikan penilaian atau pertimbangan terhadap suatu objek atau materi. Proses penilaian ini dapat didasarkan pada standar atau kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, maupun berdasarkan ukuran yang dirumuskan sendiri oleh individu.

A.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

ada tujuh faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

- a. Pendidikan

Dalam buku *"Bangkit Lebih Kuat: Studi Kesenjangan Pembelajaran"* (2023) dijelaskan bahwa pendidikan memegang peranan penting dalam memperluas wawasan seseorang. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang

dicapai, maka peluang individu untuk memiliki pemahaman yang lebih mendalam dan luas juga akan semakin besar.

b. Pekerjaan

Dalam buku *Kurikulum & Kebutuhan Pendidikan yang Berubah: Menghadapi Tantangan Global dan Teknologi* (2023) disebutkan bahwa jenis pekerjaan seseorang memiliki kaitan yang erat dengan tingkat pengetahuannya. Pekerjaan dapat memberikan akses terhadap informasi, pengalaman, serta interaksi sosial yang memperluas wawasan individu. Mereka yang memiliki pekerjaan dengan tuntutan keahlian dan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan individu yang bekerja di sektor informal atau yang tidak memerlukan latar pendidikan tinggi.

c. Umur

Menurut Notoatmodjo (2021) dalam bukunya *Ilmu Perilaku Kesehatan*, usia merupakan salah satu aspek yang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan individu. Secara umum, seiring bertambahnya usia, kemampuan berpikir, fungsi kognitif, dan kedewasaan seseorang juga ikut berkembang. Semakin tua seseorang, maka semakin banyak pula pengalaman hidup dan informasi yang diperoleh, sehingga hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan pengetahuannya.

d. Minat

Dalam buku *Ilmu Perilaku Kesehatan* karya Notoatmodjo (2021), dijelaskan bahwa minat merupakan salah satu aspek psikologis yang

berperan besar dalam proses perolehan pengetahuan. Minat sendiri diartikan sebagai rasa ketertarikan atau kesenangan terhadap suatu hal atau kegiatan tertentu. Ketika seseorang tertarik pada suatu bidang, ia cenderung terdorong untuk menggali lebih banyak informasi terkait, yang pada akhirnya dapat memperluas pengetahuannya.

Minat yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk lebih fokus, semangat dalam belajar, serta lebih mudah mengingat informasi yang berkaitan dengan hal yang diminatinya. Sebaliknya, apabila tidak ada ketertarikan, maka proses menerima dan menyimpan informasi menjadi kurang optimal, sehingga jumlah pengetahuan yang diperoleh pun menjadi terbatas.

e. Pengalaman

Dalam buku *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Notoatmodjo (2021) menyebutkan bahwa pengalaman merupakan salah satu faktor kunci yang dapat memengaruhi sejauh mana seseorang memiliki pengetahuan. Baik pengalaman yang diperoleh secara langsung melalui keterlibatan pribadi, maupun secara tidak langsung melalui pengamatan atau mendengarkan pengalaman orang lain, keduanya dapat memperluas serta memperdalam wawasan individu.

Individu yang memiliki banyak pengalaman umumnya memiliki cakupan pengetahuan yang lebih luas, karena pengalaman memungkinkan seseorang untuk memperkuat, menyempurnakan, atau menambah informasi yang sebelumnya hanya diperoleh secara teoritis. Notoatmodjo

juga menyatakan bahwa pengalaman yang disertai dengan proses refleksi atau pembelajaran aktif akan lebih efektif dalam meningkatkan mutu pengetahuan yang dimiliki.

f. Kebudayaan

Dalam bukunya *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Notoatmodjo (2021) mengemukakan bahwa budaya merupakan salah satu faktor luar yang berpengaruh besar terhadap pembentukan serta perkembangan pengetahuan individu. Budaya meliputi sistem nilai, norma, kepercayaan, kebiasaan, serta tradisi yang dianut oleh suatu komunitas. Melalui proses sosialisasi dalam lingkungan budaya tersebut, seseorang memperoleh pemahaman yang selaras dengan konteks sosial tempat ia berada.

Menurut Notoatmodjo, budaya berperan dalam menentukan jenis informasi yang dianggap relevan untuk dipelajari serta memengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan dan memanfaatkan informasi tersebut. Dengan kata lain, budaya dapat menjadi faktor pendukung dalam memperluas pengetahuan, namun dalam beberapa kasus, nilai-nilai budaya tertentu justru dapat menjadi hambatan ketika tidak sejalan dengan informasi baru yang diterima.

Koentjaraningrat (2022) dalam bukunya *Pengantar Ilmu Antropologi* menyatakan bahwa kebudayaan mencakup seluruh sistem ide, perilaku, serta hasil cipta manusia dalam kehidupan sosial, yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Dengan demikian, budaya berperan sebagai sumber utama pengetahuan yang diturunkan dari generasi ke generasi.

A.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Notoatmodjo (2021) dalam bukunya *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* mengungkapkan bahwa pengetahuan dapat dievaluasi melalui metode seperti wawancara atau pengisian kuesioner. Instrumen tersebut berisi serangkaian pertanyaan yang disusun untuk mengukur pemahaman subjek terhadap topik yang diteliti (Notoatmodjo, 2021).

Menurut Arikunto (2022), penilaian terhadap tingkat pengetahuan dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan, di mana setiap jawaban yang benar diberi skor 1, dan jawaban yang salah diberi skor 0. Terdapat tiga kategori atau kriteria yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan tersebut.

1. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$ dari seluruh pertanyaan (Arikunto, 2022).

B. Remaja

B.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Menurut World Health Organization (WHO), kelompok usia remaja berada dalam rentang 10 hingga 19 tahun (Gunawan &

Tadjudin, 2022). Masa remaja merupakan tahap kehidupan di mana individu mengalami transformasi besar dalam aspek fisik, emosional, dan mental seiring dengan berlangsungnya pubertas. Dari sisi psikologis, fase ini dianggap sebagai tahap akhir dalam mempersiapkan diri menuju perkembangan kepribadian yang lebih matang, yaitu kedewasaan (Ernita et al., 2024).

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan proses menuju kematangan. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan penting baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut buku Sarwono, ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

a. Remaja Awal (Early Adolescence)

Pada rentang usia 10 hingga 12 tahun, remaja mulai mengalami perubahan fisik dan emosional yang sering kali membingungkan bagi diri mereka sendiri. Di masa ini, muncul berbagai dorongan baru yang belum sepenuhnya mereka pahami. Cara berpikir mereka pun mulai berkembang, ditandai dengan ketertarikan yang cepat terhadap lawan jenis serta meningkatnya kepekaan terhadap rangsangan seksual. Bahkan sentuhan ringan seperti pegangan di bahu dari lawan jenis bisa memicu imajinasi erotis. Sensitivitas yang berlebihan ini diperparah oleh kemampuan pengendalian diri yang masih belum matang, sehingga sering membuat perilaku mereka sulit dipahami oleh orang dewasa di sekitarnya.

b. Remaja Madya (Middle Adolescence)

Remaja pada rentang usia 13 hingga 15 tahun sangat mengandalkan keberadaan teman sebaya dalam kehidupannya. Mereka merasa senang dan dihargai ketika diterima dan disukai oleh banyak teman. Pada masa ini, sering muncul kecenderungan narsistik, yaitu rasa mencintai diri sendiri, yang tercermin dari kesukaan terhadap teman-teman yang memiliki karakter mirip dengan dirinya. Di sisi lain, mereka juga mengalami fase kebingungan dalam menentukan arah sikap antara menjadi seseorang yang peka atau justru cuek, lebih suka berada dalam keramaian atau menyendiri, bersikap optimis atau pesimis, serta memilih idealisme atau materialisme. Khusus bagi remaja laki-laki, tahap ini juga menjadi momen penting untuk melepaskan keterikatan emosional masa kecil terhadap ibu (dikenal sebagai Kompleks Oedipus), yang dapat dilakukan dengan membangun hubungan yang lebih dekat dan sehat dengan teman-teman dari lawan jenis.

c. Remaja Akhir (Late Adolescence)

Usia 16 hingga 19 tahun merupakan masa transisi penting menuju kedewasaan, di mana individu mulai mengalami pematangan dan peneguhan diri yang ditandai oleh lima perkembangan utama berikut:

- 1) Munculnya ketertarikan yang semakin kuat terhadap kemampuan berpikir dan proses intelektual.
- 2) Dorongan ego untuk menjalin hubungan lebih dekat dengan orang lain dan terlibat dalam pengalaman baru.

- 3) Terbentuknya identitas seksual yang sudah stabil dan tidak mengalami perubahan signifikan lagi.
- 4) Pergeseran dari sikap egosentris menjadi lebih seimbang, dengan memperhatikan kebutuhan diri sendiri sekaligus kepentingan orang lain.
- 5) Munculnya batas yang jelas antara kehidupan pribadi (diri yang tersembunyi) dan peran yang ditampilkan di ruang publik atau sosial.

B.2 Masalah-Masalah Kesehatan Reproduksi Pada remaja

1. Keputihan Abnormal (Patologis)

Keputihan adalah keluarnya cairan dari vagina yang umumnya merupakan proses alami. Namun, kondisi ini dapat berubah menjadi tidak normal atau patologis jika disertai dengan gejala seperti warna kekuningan hingga kehijauan, bau menyengat, serta rasa gatal atau nyeri. Pada kalangan remaja, keputihan yang tidak normal sering kali disebabkan oleh kebiasaan menjaga kebersihan area genital yang kurang tepat, misalnya:

- Jarang mengganti pakaian dalam secara berkala
- Pemakaian sabun yang mengandung antiseptik atau pewangi
- Membersihkan areaewanitaan dari arah belakang ke depan
- Memakai celana dalam ketat berbahan sintetis

Kebiasaan tersebut dapat mengganggu keseimbangan flora normal di vagina, terutama bakteri baik seperti *Lactobacillus*, sehingga membuka peluang bagi mikroorganisme seperti jamur *Candida albicans* atau bakteri

Gardnerella vaginalis untuk berkembang dan menimbulkan infeksi (Elise Putri, 2024).

2. Vulvovaginitis dan Iritasi Vulva

Vulvovaginitis merupakan kondisi peradangan yang terjadi pada area vulva dan vagina, dan cukup sering dialami oleh remaja perempuan. Gejala yang biasa muncul antara lain rasa gatal, kemerahan, sensasi panas, serta keputihan yang tidak normal. Penyebab utama kondisi ini biasanya berkaitan dengan kebiasaan menjaga kebersihan organ intim yang kurang tepat (Gao et al., 2023):

- Mandi dengan terburu-buru tanpa membersihkan bagian lipatan genital secara menyeluruh
- Sisa sabun yang tidak dibilas hingga benar-benar bersih
- Mengenakan celana dalam yang lembap atau belum kering dalam waktu lama
- Pemakaian produk pembersih kewanitaan yang tidak sesuai dengan tingkat keasaman (pH) alami vagina

3. Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Infeksi saluran kemih (ISK) terjadi ketika bakteri—umumnya berasal dari area anus dan masuk ke dalam saluran kemih. Pada perempuan, letak uretra yang lebih pendek dan posisinya yang dekat dengan anus membuat mereka lebih rentan terkena infeksi ini. Remaja yang belum memahami teknik membersihkan area genital dengan benar, terutama membasuh dari arah depan ke belakang, berisiko tinggi mengalami ISK. Selain itu,

kebiasaan seperti sering menahan buang air kecil dan tidak rutin mengganti pembalut atau celana dalam juga dapat memperbesar kemungkinan terjadinya infeksi. Gejala ISK biasanya mencakup rasa nyeri saat buang air kecil, sensasi tidak tuntas (anyang-anyangan), dan jika dibiarkan berulang, bisa menimbulkan gangguan serius pada fungsi ginjal dalam jangka panjang. (CDC, 2024).

4. Infeksi Menular Seksual (IMS)

Walaupun tidak semua remaja terlibat dalam aktivitas seksual, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa kelompok usia 15 hingga 24 tahun termasuk yang paling rentan tertular infeksi menular seksual (IMS), seperti klamidia, gonore, herpes genital, dan human papillomavirus (HPV). Kondisi vulva yang lembap dan kurang terjaga kebersihannya dapat mempermudah masuknya kuman penyebab penyakit. Kurangnya edukasi mengenai perawatan organ reproduksi serta minimnya pengetahuan tentang kesehatan seksual membuat remaja sering kali tidak mampu mengenali gejala awal dari IMS. Untuk mencegah penularan, selain penggunaan kondom, menjaga kebersihan area genital secara benar juga merupakan langkah penting yang harus diperhatikan. (WHO, 2025).

5. Manajemen Kebersihan Menstruasi Yang Buruk

Menurut survei UNICEF di Indonesia, mayoritas remaja perempuan masih menunjukkan kebiasaan kurang baik dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Beberapa contohnya termasuk:

- Mengganti pembalut terlalu jarang, hanya satu hingga dua kali sehari
- Tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut
- Menggunakan pembalut kain yang tidak higienis atau tidak disterilkan
- Tidak membersihkan area genital setelah menstruasi berakhir

Kebiasaan tersebut dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti iritasi kulit, infeksi pada vagina, hingga infeksi saluran kemih. Selain dampak fisik, manajemen kebersihan menstruasi yang tidak tepat juga berkontribusi pada ketidakhadiran di sekolah karena rasa tidak nyaman yang dirasakan selama periode haid. (UNICEF, 2020).

6. Rendahnya Literasi Kesehatan Reproduksi

Sebagian besar remaja perempuan masih belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai fungsi serta cara merawat organ reproduksi dengan benar. Kondisi ini disebabkan oleh minimnya pendidikan seksual baik di lingkungan sekolah maupun dalam keluarga, ditambah dengan budaya yang menganggap pembahasan seputar organ intim sebagai hal yang tabu. Akibatnya, berbagai mitos keliru pun berkembang, seperti:

- Penggunaan sabun antiseptik yang keras dianggap perlu untuk membersihkan vagina
- Membilas organ intim dengan rebusan daun dipercaya lebih efektif
- Keputihan dianggap sebagai sesuatu yang memalukan dan harus ditutupi

Kurangnya literasi di bidang kesehatan reproduksi ini membuat banyak remaja mudah terjebak dalam praktik yang salah dan berisiko terhadap kesehatan mereka sendiri (W et al., 2025).

7. Kehamilan Remaja

Menurut data dari WHO, setiap tahunnya terdapat sekitar 21 juta kasus kehamilan pada remaja berusia 15 hingga 19 tahun, dan mayoritas dari kehamilan tersebut tidak direncanakan. Kurangnya pemahaman remaja mengenai kebersihan dan kesehatan organ reproduksi sering kali membuat mereka tidak menyadari bagaimana tubuh mereka sebenarnya berfungsi. Ketidaktahuan ini juga berdampak pada kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang tepat terkait perilaku seksual. Pengenalan tentang cara menjaga kebersihan vulva dapat menjadi langkah awal yang aman dan efektif untuk membuka pembahasan seputar pendidikan seksual, penggunaan kontrasepsi, serta perlindungan diri dari risiko kesehatan reproduksi. (WHO, 2024).

8. Infeksi Saluran Reproduksi (RTI): BV dan Kandidiasis

Bacterial Vaginosis (BV) dan infeksi jamur seperti kandidiasis merupakan dua jenis gangguan pada sistem reproduksi yang sering muncul akibat kurang optimalnya kebersihan area genital. BV biasanya terjadi karena ketidakseimbangan bakteri baik dalam vagina, yang dapat dipicu oleh penggunaan sabun dengan kadar pH yang terlalu tinggi, mencuci vagina terlalu sering, atau pemakaian pantyliner secara terus-menerus. Sementara itu, kandidiasis biasanya ditandai dengan keputihan kental menyerupai

susu basi, rasa gatal yang intens, serta sensasi perih saat buang air kecil atau ketika melakukan hubungan seksual. Menerapkan kebiasaan yang tepat dalam merawat kebersihan vulva dapat secara signifikan mengurangi risiko munculnya kedua kondisi tersebut (CDC, 2023).

C. Personal Hygiene

C.1 Pengertian Personal Hygiene

Istilah *personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, di mana "personal" berarti individu atau perorangan, dan "hygiene" merujuk pada kesehatan (Napitupulu et al., 2022). Personal hygiene merujuk pada serangkaian tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan dirinya guna mencegah penyakit. Praktik kebersihan pribadi ini penting untuk diterapkan tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga dalam lingkup keluarga, demi menjaga kesehatan serta mendukung produktivitas sehari-hari (Fattah, 2019).

Menjaga kebersihan diri sangat penting demi terciptanya rasa nyaman, perlindungan, serta kesehatan individu. Namun, banyak orang masih menganggap urusan kebersihan sebagai hal sepele. Oleh karena itu, setiap orang sebaiknya memiliki kesadaran untuk terus merawat dan meningkatkan kebersihan pribadinya secara konsisten (Napitupulu et al., 2022).

C2. Vulva Hygiene

Salah satu bentuk menjaga kebersihan diri yang berkaitan dengan organ reproduksi adalah *vulva hygiene*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu *vulva*, yang merujuk pada bagian luar dari alat kelamin perempuan, dan *hygiene*, yang berarti kebersihan. Dengan demikian, *vulva hygiene* mencakup langkah-langkah dalam

merawat dan menjaga kebersihan area luar organ reproduksi perempuan (Kholisotin et al., 2021).

Vulva hygiene merujuk pada upaya membersihkan area luar organ reproduksi wanita beserta wilayah sekitarnya. Bagian-bagian yang termasuk dalam organ kewanitaan luar meliputi *mons veneris* yang terletak di atas tulang kemaluan (*simpisis pubis*), *labia mayora*, *labia minora*, *klitoris*, serta area di sekitarnya seperti saluran kemih (*uretra*), lubang vagina, perineum, dan anus. Perawatan ini bertujuan untuk menjaga kebersihan serta kesehatan area genital eksternal, sehingga dapat mencegah berbagai infeksi atau gangguan yang mungkin timbul di area tersebut.

Pemahaman dan keterampilan dalam melakukan *vulva hygiene* merupakan langkah penting untuk mencegah infeksi, menjaga kondisi kulit tetap sehat, menciptakan rasa nyaman, serta mempertahankan kebersihan pribadi. Membiasakan diri untuk merawat kebersihan, termasuk kebersihan organ reproduksi, merupakan bagian awal dari gaya hidup sehat secara keseluruhan. Sayangnya, perawatan terhadap area genital, khususnya vagina, masih sering diabaikan oleh sebagian perempuan. Ketika area tersebut dalam keadaan lembap dan tidak terjaga kebersihannya, maka akan menjadi lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan kuman dan meningkatkan risiko terpapar infeksi virus berbahaya. (Istiana et al., 2021).

Jika perawatan terhadap kebersihan area vulva tidak dilakukan dengan baik, seseorang berisiko mengalami gangguan seperti infeksi jamur atau kutu yang menimbulkan rasa gatal dan ketidaknyamanan. Selain itu, kurang tepatnya

perawatan organ reproduksi selama masa menstruasi dapat memicu keputihan yang tidak normal, bahkan meningkatkan kemungkinan terkena kanker rahim (Handayani, 2018). Menjaga kebersihan area genital sangat penting guna mencegah berbagai masalah kesehatan pada sistem reproduksi, seperti infeksi, keputihan, dan potensi berkembangnya sel kanker. Apabila bakteri atau mikroorganisme patogen menyerang vagina—sebagai bagian paling luar dari organ reproduksi maka infeksi tersebut bisa menyebar dan membahayakan organ reproduksi bagian dalam, seperti leher rahim (serviks), rahim (uterus), dan organ lainnya (Laga et al., 2024)

C.3 Tujuan Vulva Hygiene

1. Menjaga kebersihan area genital luar (vulva)

Tujuan dari tindakan ini adalah untuk menjaga kebersihan organ reproduksi bagian luar dengan menghilangkan sisa-sisa keringat, urine, darah haid, maupun cairan keputihan, sehingga dapat mencegah terjadinya iritasi dan infeksi.

2. Mencegah infeksi saluran reproduksi dan saluran kemih

Melakukan pembilasan vulva dengan cara yang tepat, yaitu dari arah depan ke belakang, rutin mengganti pembalut, serta menjaga area tetap kering, merupakan langkah efektif untuk mencegah terjadinya infeksi seperti kandidiasis, bacterial vaginosis (BV), maupun infeksi saluran kemih (ISK).

3. Melindungi keseimbangan pH dan flora normal vagina

Tujuan lain dari perawatan kebersihan area genital adalah untuk memastikan bahwa bakteri baik seperti *Lactobacillus* tetap mendominasi lingkungan vagina, karena mikroorganisme ini berperan penting dalam melindungi dari serangan bakteri maupun jamur berbahaya.

4. Meningkatkan kenyamanan dan kesehatan reproduksi jangka panjang

Remaja perempuan yang rutin merawat kebersihan area genital biasanya terhindar dari masalah seperti rasa gatal, munculnya ruam, maupun aroma tidak sedap, yang dapat mengganggu kenyamanan saat belajar atau berinteraksi secara sosial (WHO,2022).

C.4 Manfaat Vulva Hygiene

1. Mencegah Keputihan Patologis

Menjaga kebersihan area vulva dengan cara yang tepat, terutama selama menstruasi dan setelah buang air, dapat mencegah terjadinya keputihan akibat infeksi.

2. Menurunkan risiko infeksi vagina dan saluran kemih

Melakukan perawatan vulva dengan cara yang tepat dapat mencegah perpindahan mikroorganisme dari area anus ke vagina atau uretra, yang berpotensi menimbulkan infeksi.

3. Membantu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak remaja

Kebiasaan merawat kebersihan vulva sejak remaja cenderung berlanjut

hingga dewasa dan berpengaruh positif pada kesiapan mereka menghadapi masa subur, pernikahan, maupun kehamilan di kemudian hari.

4. Meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup remaja perempuan

Saat remaja perempuan merasa tubuhnya bersih dan sehat, mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, tidak merasa malu akibat bau tidak sedap atau gatal, sehingga mampu lebih konsentrasi dalam aktivitas belajar. (WHO, 2022).

C.5 Cara Membersihkan Daerah Kewanitaan

Langkah-langkah menjaga kebersihan area kewanitaan (Tri & Indah, 2018):

- a. Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah menyentuh daerah kewanitaan.
- b. Membersihkan area kewanitaan dengan air yang bersih.
- c. Membasuh dari bagian depan menuju ke belakang setelah buang air kecil atau besar guna menghindari perpindahan mikroorganisme dari anus.
- d. Mengurangi penggunaan tisu toilet secara berlebihan.
- e. Menghindari pemakaian pembalut yang dapat menimbulkan iritasi.

C.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene

Beberapa hal yang memengaruhi kebersihan pribadi meliputi citra tubuh, interaksi sosial, status ekonomi, tingkat pengetahuan, budaya, kebiasaan individu, serta kondisi fisik. Namun, faktor pengetahuan menjadi salah satu aspek utama yang

menentukan bagaimana seseorang menjalankan praktik personal hygiene untuk menjaga kebersihan diri (Hariani, 2022).

a) Body image (citra tubuh)

Body image adalah cara seseorang melihat dan merasakan tubuhnya sendiri, yang mencakup pandangan terhadap penampilan fisik serta kondisi tubuh secara menyeluruh. Apabila seseorang memiliki gambaran tubuh yang negatif atau merasa kurang puas dengan penampilannya, hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisiknya, termasuk aspek kesehatan reproduksi.

b) Praktik social

Kelompok sosial yang berinteraksi dengan seseorang memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan kebersihan pribadinya. Pada masa kanak-kanak, praktik kebersihan biasanya dipelajari dari orang tua, termasuk pola hidup di rumah, kondisi kebersihan lingkungan, serta cara mengajarkan perawatan diri kepada anak. Namun, seiring bertambahnya usia, lingkungan pergaulan di sekolah mulai mengubah dan membentuk kebiasaan personal hygiene seseorang.

c) Status social ekonomi

Pendapatan individu turut berperan penting dalam memengaruhi kebersihan pribadi, karena hal ini menentukan kemampuan untuk memperoleh perlengkapan dan bahan yang diperlukan dalam menjaga kebersihan diri serta lingkungan sekitar.

d) Pengetahuan

Saat ini, masih banyak orang yang kurang memahami betapa pentingnya kebersihan pribadi untuk kesehatan. Oleh sebab itu, tingkat pengetahuan menjadi faktor yang memengaruhi, meskipun pengetahuan saja belum tentu cukup untuk mendorong seseorang agar menerapkan kebiasaan personal hygiene secara konsisten.

e) Budaya

Budaya memiliki pengaruh terhadap kebiasaan personal hygiene karena metode yang diterapkan dapat berbeda antara satu daerah dengan daerah lainnya. Misalnya, di Indonesia, penggunaan air untuk membersihkan diri setelah menggunakan toilet merupakan kebiasaan umum, sementara di beberapa negara seperti Jepang, China, dan Korea, orang biasanya hanya menggunakan tisu.

f) Kebiasaan seseorang

Setiap orang pada dasarnya memiliki cara masing-masing dalam merawat diri, termasuk kapan waktu yang dianggap tepat dan alat atau metode yang digunakan untuk perawatan tersebut.

g) Kondisi fisik

Ketika seseorang mengalami sakit, terutama penyakit yang berat, kondisi fisiknya akan melemah sehingga kemampuan untuk melakukan perawatan diri juga menurun. Pada situasi seperti ini, bantuan dari orang lain sangat diperlukan untuk merawatnya.

Salah satu faktor eksternal yang memicu terjadinya keputihan adalah kurangnya perawatan kebersihan pada area vagina. Kondisi ini dapat menyebabkan pertumbuhan berlebihan mikroorganisme normal di vagina, terutama *Candida albicans*, menjadi tidak terkendali. Ketidakseimbangan pH dan kebersihan yang kurang optimal mendorong perkembangan jamur penyebab keputihan tersebut. *Candida albicans* juga dapat menimbulkan aroma tidak sedap pada vagina, yang merupakan salah satu gejala keputihan pada perempuan. (Prasetyo & Hasyim, 2022).

D. Keputihan

D.1 Pengertian Keputihan

Keputihan atau leukorea merupakan kondisi keluarnya cairan bukan darah dari organewanitaan, yang menandakan adanya gangguan tertentu dalam tubuh (Maysaroh & Mariza, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) juga menyatakan bahwa keputihan merupakan salah satu isu kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya edukasi atau wawasan mengenai kondisi tersebut (Prasetyo & Hasyim, 2022).

D.2 Etiologi Keputihan

a. Keputihan Fisiologi

Keputihan fisiologis merupakan jenis keputihan yang muncul sebagai bagian dari proses alami tubuh (Qiao et al., 2007). Jenis keputihan ini dapat dipicu oleh perubahan hormonal, seperti pada bayi yang baru lahir, masa awal menstruasi (menarke), atau saat mengalami rangsangan seksual. Selain itu, kelelahan secara fisik maupun emosional juga dapat menjadi pemicunya (Yulfitria et al., 2019).

Secara umum, keputihan yang normal ditandai dengan cairan berwarna jernih, tidak berbau, serta tidak menyebabkan iritasi, gatal, rasa terbakar, maupun nyeri (Kholisotin et al., 2021).

b. Keputihan Patologis

Keputihan patologis merupakan jenis keputihan yang muncul akibat infeksi, baik yang disebabkan oleh jamur, bakteri, maupun virus. Kondisi ini menjadi indikasi adanya gangguan pada sistem reproduksi, sehingga penting untuk memperhatikan jumlah, warna, serta aroma cairan yang keluar. Tanda-tanda keputihan yang tidak normal meliputi keluarnya cairan secara terus-menerus dalam jumlah banyak, disertai rasa nyeri, gatal, sensasi terbakar, bau tidak sedap, serta perubahan warna menjadi kuning, hijau, abu-abu, atau menyerupai susu dan yogurt. Keputihan jenis ini, apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat memengaruhi kesehatan reproduksi wanita. Jika dibiarkan tanpa penanganan medis, keputihan abnormal berpotensi menimbulkan gangguan serius seperti radang panggul, kehamilan di luar kandungan (ektopik), hingga infeksi pada area vagina (vulvovaginitis). Dalam kasus yang lebih parah, keputihan ini bisa berujung pada kemandulan atau infertilitas. (Kholisotin et al., 2021).

Keputihan yang bersifat patologis juga dapat muncul akibat infeksi atau peradangan yang dipicu oleh kebiasaan hidup yang kurang higienis. Beberapa di antaranya meliputi penggunaan air yang tidak bersih untuk membasuh areaewanitaan, pemakaian berlebihan cairan pembersih vagina, serta pemilihan celana dalam yang tidak mampu menyerap keringat dengan baik. Selain itu, jarang mengganti pakaian dalam, tidak rutin mengganti pembalut saat menstruasi, serta

kebiasaan membasuh dari arah belakang ke depan juga dapat memicu masalah ini. Faktor lain yang turut berperan meliputi stres berkepanjangan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, penggunaan produk seperti bedak tabur, tisu, maupun sabun yang mengandung parfum di sekitar organ intim, serta berbagi barang pribadi seperti alat mandi yang berisiko menularkan infeksi penyebab keputihan.(Yulfitria et al., 2019).

1) Infeksi jamur

Infeksi jamur *Candida albicans* merupakan salah satu penyebab keputihan pada remaja putri. Jenis jamur ini termasuk yang paling patogen dibandingkan spesies *Candida* lainnya dan dikenal sebagai pemicu utama keputihan patologis. *Candida albicans* sebenarnya termasuk flora normal yang bisa ditemukan di area genital. Namun, dalam situasi tertentu seperti buruknya kebersihan diri serta sanitasi lingkungan jamur ini dapat berkembang biak secara berlebihan dan menyebabkan infeksi. Pertumbuhan jamur ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang lembap dan hangat, dengan suhu ideal berkisar antara 25 hingga 37 °C dan pH sekitar 5,6. Padahal, pH normal pada area genital wanita umumnya berada di rentang 3,5 hingga 4,5. Perubahan kondisi di area genital, termasuk peningkatan kelembapan dan perubahan pH, dapat memicu pertumbuhan *Candida albicans* secara cepat dan dalam jumlah besar (Hamida et al., 2024).

2) Bakteri

Pada kondisi normal, sekitar 95% bakteri yang terdapat di dalam vagina adalah *Lactobacillus doderlein*, sedangkan sisanya terdiri dari berbagai jenis bakteri lain. Penggunaan sabun pembersih kewanitaian secara berlebihan dapat merusak pertahanan alami area genital karena kebanyakan produk tersebut bersifat basa. Ketika populasi *Lactobacillus doderlein* menurun, lingkungan vagina menjadi lebih rentan terhadap pertumbuhan mikroorganisme patogen, seperti jamur dan bakteri lain, yang pada akhirnya bisa menimbulkan infeksi (Qiao et al., 2007).

Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya keputihan pada remaja meliputi tingkat pengetahuan, pola sikap dan perilaku, kondisi anemia, status gizi yang kurang baik, minimnya dukungan dari keluarga, akses terhadap informasi yang terbatas, kelelahan fisik, serta masalah obesitas (Fransiska et al., 2024).

D.3 Faktor lainnya

Salah satu faktor lain yang turut berperan dalam terjadinya keputihan adalah kebersihan diri yang kurang optimal serta penggunaan produk pembersih yang tidak sesuai. Pada remaja putri, keputihan dapat dipicu oleh kebiasaan menggunakan tisu secara berlebihan setelah buang air kecil maupun besar, pemakaian pakaian ketat berbahan sintetis yang menghambat sirkulasi udara dan menyebabkan iritasi di area genital, jarang mengganti panty liner, serta tidak menjaga kebersihan organ intim dengan baik. Selain itu, cara membasuh yang keliruyaitu dari arah anus ke vagina dan aktivitas fisik berlebihan yang berdampak

pada penurunan daya tahan tubuh juga menjadi penyebab yang perlu diwaspadai. (Hanifah et al., 2023). Minimnya wawasan remaja terkait keputihan dapat berdampak pada buruknya kebiasaan dalam menjaga kebersihan area genital, yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Ketidaktahuan mengenai perubahan tubuh yang terjadi saat mengalami keputihan juga dapat menimbulkan kesalahpahaman serta menimbulkan rasa cemas yang berlebihan terhadap kondisi tersebut.

Keputihan cenderung lebih sering dialami oleh remaja perempuan akibat kurangnya pengetahuan yang berujung pada perilaku kurang optimal dalam menjaga kebersihan area genital secara tepat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) juga menyatakan bahwa masalah keputihan merupakan salah satu isu kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja, yang disebabkan oleh terbatasnya informasi mengenai kondisi tersebut. Akibatnya, remaja kurang memperhatikan kebersihan organ intimnya. Hal ini sejalan dengan temuan Putri (2019) yang melaporkan bahwa rendahnya ketersediaan informasi memicu ketidaktahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi, terutama terkait keputihan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kondisi tersebut (Kholisotin et al., 2021).

D.4 Patofisiologis Keputihan

Area kemaluan wanita merupakan bagian yang sangat sensitif dan terbuka, sehingga memungkinkan kuman dengan mudah masuk. Secara anatomis, organ reproduksi wanita terletak berdekatan dengan anus dan uretra, sehingga mikroorganisme dari kedua area tersebut mudah berpindah dan masuk ke daerah genital. Masuknya kuman ini dapat menyebabkan infeksi yang memicu keputihan

patologis, yang biasanya ditandai dengan rasa gatal, bau tidak sedap, serta cairan berwarna kuning kehijauan.

Vagina wanita memiliki perlindungan alami berupa lapisan epitel yang tebal, kandungan glikogen, serta dominasi bakteri *Lactobacillus doderlein* yang memproduksi asam laktat. Hal ini menciptakan lingkungan asam yang membantu menjaga kekebalan vagina. Pada kondisi normal, bakteri *Lactobacillus doderlein* menyusun sekitar 95% dari total flora vagina, sementara bakteri lain hanya sekitar 5%. Penggunaan sabun pembersih vagina secara berlebihan dapat merusak pertahanan alami tersebut karena sifat basa dari cairan pembersih tersebut. Penurunan jumlah *Lactobacillus doderlein* memungkinkan pertumbuhan berlebih bakteri dan jamur lain di area vagina, sehingga meningkatkan risiko infeksi (Qiao et al., 2007).

Salah satu faktor eksternal yang dapat memicu keputihan adalah kurangnya kebersihan pada area vagina. Kondisi ini dapat menyebabkan pertumbuhan jamur *Candida albicans*, yang biasanya merupakan bagian dari flora normal vagina, menjadi tidak terkendali. Menurut Putri (2019), ketidakseimbangan pH serta kebersihan vagina yang kurang baik akan mendorong berkembangnya jamur penyebab keputihan tersebut. Jamur ini juga dapat menyebabkan bau tidak sedap pada vagina, yang merupakan salah satu gejala keputihan pada wanita.

D.5 Dampak Keputihan

1. Infeksi Saluran Genital dan Risiko Kesehatan Reproduksi

Keputihan patologis dapat membuka jalan bagi infeksi yang menyebar ke organ reproduksi seperti rahim dan saluran tuba. Apabila tidak segera ditangani,

kondisi ini berisiko berkembang menjadi penyakit radang panggul (PID), yang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti gangguan kesuburan dan kehamilan di luar rahim.

Masalah kesehatan reproduksi yang sering kurang mendapat perhatian ini dapat menimbulkan konsekuensi serius apabila tidak ditangani secara tepat dan sejak awal. Salah satu dampak yang mungkin terjadi adalah kehamilan di luar rahim serta kemandulan. Keputihan patologis juga dapat menjadi tanda awal penyakit kanker rahim, yang merupakan kondisi sangat berbahaya dan berpotensi menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan benar. Kurangnya perhatian terhadap kebersihan pribadi organ reproduksi wanita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan bakteri, sehingga meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit seperti keputihan, radang panggul, hingga kanker rahim (Putri et al., 2021).

2. Gangguan Kenyamanan Fisik dan Kehidupan Sehari-hari

Keputihan yang berlebihan atau berbau tidak sedap sering menimbulkan rasa gatal, kelembapan berlebih, dan ketidaknyamanan di area genital. Kondisi ini dapat membuat remaja merasa malu, kehilangan rasa percaya diri, serta mengganggu aktivitas mereka baik di sekolah maupun dalam pergaulan sehari-hari.

3. Dampak Psikologis dan Sosial

Keputihan yang disertai bau tidak enak atau rasa gatal sering membuat remaja merasa malu dan kehilangan kepercayaan diri, sehingga mereka cenderung menghindari interaksi sosial. Kekhawatiran bahwa orang lain akan mengetahui

kondisi tersebut terutama muncul saat berada di sekolah atau bersama teman-teman.

(Yulianti et al., 2023).

D.6 Pencegahan Keputihan

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah keputihan antara lain: (Yulfitria et al., 2019):

- 1) Menjalani gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, cukup istirahat, menghindari rokok dan alkohol, rutin berolahraga, serta mengelola stres agar tidak berkepanjangan.
- 2) Bagi yang sudah menikah, dianjurkan untuk setia kepada pasangan.
- 3) Memilih pakaian dalam yang terbuat dari katun dan mampu menyerap keringat, serta tidak ketat; mengganti pembalut atau pantyliner secara tepat waktu untuk mengurangi risiko pertumbuhan bakteri. Semua ini bertujuan menjaga kebersihan dan kekeringan area vagina.
- 4) Membersihkan vagina dengan cara yang benar, yaitu dari arah depan (vagina) menuju ke belakang (anus) setiap kali buang air.
- 5) Menggunakan cairan pembersih vagina secara bijak dan tidak berlebihan, karena dapat membunuh flora normal. Sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan sebelum memakai produk tersebut.
- 6) Untuk menghindari iritasi, hindari penggunaan bedak talcum, sabun, atau tisu beraroma pada area vagina.

- 7) Jangan terbiasa meminjam barang-barang pribadi yang dapat menjadi media penularan, seperti perlengkapan mandi. Hati-hati juga saat memakai toilet umum, terutama kloset duduk hindari duduk langsung atau bersihkan dulu permukaannya.
- 8) Hindari mengandalkan jamu atau obat tradisional tanpa konsultasi medis untuk mengatasi keputihan. Selalu konsultasikan ke dokter terlebih dahulu.
- 9) Jaga kebersihan tubuh secara menyeluruh, khususnya area genital. Rambut kemaluan yang terlalu lebat bisa menjadi tempat berkembangnya kuman, sehingga perlu dipangkas atau dibersihkan agar pengobatan berupa salep dapat terserap dengan baik.

D.7 Penanganan Keputihan

1. Keputihan Fisiologis (Normal)

Keputihan fisiologis tidak membutuhkan pengobatan khusus karena merupakan kondisi alami yang muncul akibat perubahan hormonal, seperti saat ovulasi, masa kehamilan, atau menjelang menstruasi. Namun, penting untuk memberikan edukasi mengenai cara merawat kebersihan area genital (Prawirohardjo, 2008).

Beberapa langkah penanganan yang dianjurkan meliputi:

- Menjaga kebersihan vulva dengan membasuh menggunakan air bersih.
- Menghindari penggunaan sabun beraroma atau produk pembersih vagina yang mengandung bahan kimia.

- Memilih pakaian dalam dari bahan katun dan menggantinya secara teratur.
- Mengeringkan area genital dengan cara membasuh dari arah depan ke belakang setelah buang air.
- Menghindari penggunaan celana yang terlalu ketat atau basah agar area genital tetap kering dan nyaman.

2. Keputihan Patologis (Tidak Normal)

Jenis keputihan ini dapat dipicu oleh infeksi yang berasal dari jamur, bakteri, maupun parasit. Tanda-tandanya antara lain muncul bau tidak sedap, perubahan warna cairan menjadi kuning, hijau, atau cokelat, serta rasa gatal, nyeri, atau sensasi perih saat buang air kecil.

Penanganan dilakukan sesuai dengan penyebab yang mendasarinya:

a. Kandidiasis (jamur *Candida albicans*):

- Ciri: Keputihan berwarna putih pekat menyerupai susu yang basi, disertai rasa gatal yang hebat.
- Pengobatan: Dapat diberikan obat antijamur, seperti *clotrimazole* atau *fluconazole*, baik dalam bentuk salep oles maupun tablet oral.

b. Vaginosis bakterialis:

- Ciri: Cairan keputihan berwarna abu-abu tipis dengan aroma amis yang tajam.
- Pengobatan: Dapat diberikan antibiotik seperti *metronidazole* atau *clindamycin* untuk mengatasi infeksi.

c. Trikomoniasis (*Trichomonas vaginalis*):

- Ciri: Keputihan tampak berbusa, berwarna hijau, disertai bau tidak sedap dan rasa gatal pada area genital.
- Pengobatan: Diperlukan pemberian *metronidazole* secara oral, dan pengobatan juga sebaiknya diberikan kepada pasangan seksual untuk mencegah infeksi berulang.

D.8 Pengobatan Keputihan

1) Pengobatan Modern

Penanganan keputihan bisa dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Contoh terapi farmakologis yang umum digunakan meliputi pemberian *metronidazole*, *clindamycin*, serta jenis antibiotik lainnya yang sesuai dengan penyebab infeksi (Maulidiyah, 2020).

2) Pengobatan Tradisional

a) Daun Binahong

Penggunaan air rebusan daun binahong sebagai intervensi non-farmakologis terbukti efektif dalam membantu mengatasi keputihan. Efektivitas ini berasal dari kandungan senyawa fenol dalam daun binahong yang memiliki sifat antiseptik serta aroma khas. Selain itu, tanaman binahong dikenal sebagai herbal yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Kandungan asam askorbat dan senyawa fenol di dalamnya juga

mampu melawan infeksi yang disebabkan oleh bakteri gram positif maupun gram negative.

Ekstrak etanol 70% yang terdapat dalam daun binahong memiliki aktivitas antijamur terhadap *Candida albicans*, yakni dengan menghambat pertumbuhannya serta merusak sel-sel patogen tersebut. Oleh karena itu, air rebusan daun binahong berpotensi membantu mengurangi gejala keputihan pada wanita.

b) Daun sirih hijau

Penggunaan air rebusan daun sirih hijau sebagai metode non-farmakologis terbukti efektif untuk mengatasi keputihan. Efek ini diperoleh dari kandungan senyawa aktif dalam daun sirih seperti alkaloid, flavonoid, tanin, dan minyak atsiri, yang memiliki sifat sebagai antiseptik, antibakteri, antijamur, antiinflamasi, serta desinfektan. Kombinasi sifat tersebut berperan dalam menghambat pertumbuhan mikroorganisme penyebab keputihan.

Kandungan fenol dalam daun sirih hijau berperan dalam menghambat aktivitas bakteri dan jamur. Mekanismenya bekerja dengan mengganggu proses pembentukan dinding sel bakteri, baik yang sedang berkembang maupun yang sudah terbentuk, sehingga menyebabkan kematian bakteri. Dengan demikian, infeksi di area genital dapat dicegah tanpa mengganggu keseimbangan flora normal dan tanpa menimbulkan bau tidak

sedap. Inilah yang menjadikan daun sirih sebagai salah satu pilihan pengobatan alternatif untuk mengatasi keputihan.

c) Kunyit putih

Penggunaan kunyit putih sebagai intervensi non-farmakologis dalam bentuk minuman terbukti efektif dalam membantu mengurangi keputihan. Efek ini berkaitan dengan kandungan *curcumin* di dalam kunyit putih, yang dikenal memiliki sifat antioksidan dan antibakteri, sehingga mampu menghambat pertumbuhan bakteri serta jamur yang dapat mengganggu kesehatan organ reproduksi wanita. Selain itu, kunyit putih juga bersifat antiinflamasi, sehingga dapat membantu meredakan peradangan pada area genital. Kandungan aktif dalam tanaman ini bekerja dengan cara menghambat proses pembentukan sel bakteri, yang pada akhirnya menyebabkan bakteri tersebut mati, sehingga efektif digunakan sebagai alternatif dalam mencegah dan mengatasi keputihan.

d) Nenas

Buah nanas dikenal sebagai salah satu jenis buah yang kaya akan nutrisi penting, termasuk berbagai mineral, vitamin, dan senyawa organik. Di antara kandungannya, iodium, fenol, bromelin, dan klor diketahui memiliki kemampuan untuk menghambat pertumbuhan bakteri. Nanas berperan sebagai agen antibakteri, baik dalam menekan aktivitas bakteri (bakteriostatik) maupun

membunuhnya langsung (bakterisidal). Senyawa bromelin dalam buah ini bekerja dengan cara mengurangi tegangan permukaan bakteri melalui proses hidrolisis, yang mengganggu kemampuan bakteri untuk menempel pada area organ intim—salah satu faktor penyebab keputihan.

e) Daun sirih & Kunyit

Pemberian intervensi non-farmakologis menggunakan daun sirih dan kunyit terbukti berpengaruh dalam membantu mengurangi keputihan. Efek ini disebabkan karena kedua bahan alami tersebut mengandung minyak atsiri. Daun sirih memiliki kandungan fenol dalam minyak atsirinya yang berfungsi sebagai antiseptik, sedangkan kunyit mengandung senyawa kimia seperti tumeron, seskuiterpen alkohol, dan zingiberen. Minyak atsiri dari kedua tanaman tersebut memiliki sifat antiinflamasi, antibakteri, serta mampu meredakan peradangan, sehingga efektif digunakan sebagai terapi alami untuk mengatasi keputihan.

f) Daun sirsak

Daun sirsak memiliki potensi dalam membantu mengatasi keputihan karena mengandung senyawa fenol yang bersifat antiseptik. Menariknya, fenol yang terdapat dalam daun sirsak diketahui memiliki efektivitas lima kali lebih kuat dibandingkan fenol biasa dalam membunuh mikroorganisme, dengan cara mengganggu struktur sel bakteri, jamur, maupun parasit. Selain

itu, daun ini juga mengandung minyak atsiri yang memiliki aroma khas dan berfungsi mengurangi bau tidak sedap yang disebabkan oleh infeksi mikroorganisme di areaewanitaan. Oleh karena itu, daun sirsak dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis dalam menangani keputihan pada wanita.

g) Kunyit

Kunyit mengandung sejumlah senyawa aktif yang bermanfaat sebagai bahan obat, di antaranya kurkumin, desmetoksikurkumin sekitar 10%, dan bisdesmetoksikurkumin antara 1–5%. Selain itu, kunyit juga mengandung minyak atsiri, lemak, vitamin C, serta berbagai mineral seperti zat besi, kalsium, dan fosfor, serta memiliki aroma khas. Sementara itu, asam jawa mengandung anthocyanin yang berfungsi sebagai senyawa alami dengan sifat antiinflamasi dan antipiretik. Minuman herbal kunyit asam dipercaya dapat mengurangi frekuensi keputihan karena kombinasi senyawa kurkumin dari kunyit serta tannin dan alkaloid dari asam jawa memiliki peran sebagai antibakteri, antioksidan, dan antiinflamasi. Senyawa-senyawa ini bekerja dengan merusak struktur peptidoglikan pada dinding sel bakteri, sehingga menghambat pembentukannya dan menyebabkan kematian bakteri.

h) Bawang batak

Pemberian intervensi menggunakan bawang batak terbukti berperan dalam mengurangi keputihan pada wanita. Efek ini diperoleh dari kandungan senyawa flavonoid dan triterpenoid yang memiliki sifat antibakteri, antijamur, dan antiinflamasi, serta dapat berfungsi sebagai antiseptik. Senyawa-senyawa tersebut bekerja dengan cara menghambat proses pembentukan dinding sel bakteri, sehingga struktur sel bakteri tidak terbentuk secara sempurna atau bahkan gagal terbentuk, yang pada akhirnya menyebabkan kematian sel bakteri dan membantu mengatasi keputihan.

i) Daun sirih merah

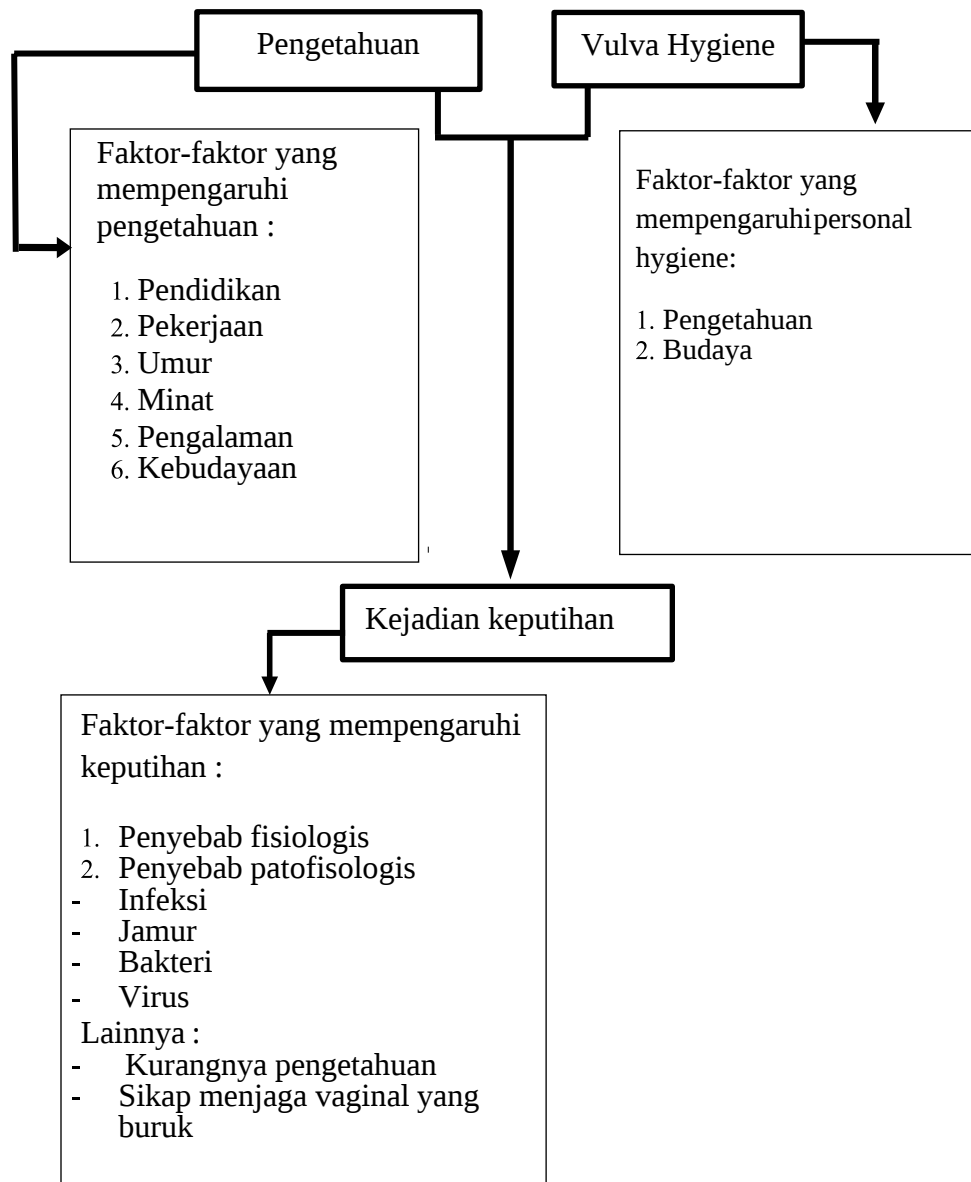
Daun sirih merah memiliki potensi sebagai agen antimikroba karena mengandung berbagai senyawa fitokimia, seperti alkaloid, minyak atsiri, saponin, flavonoid, dan tanin, yang diketahui mampu menghambat pertumbuhan mikroorganisme. Kandungan fenol dalam daun ini berfungsi dalam menekan aktivitas bakteri dan jamur. Selain itu, fenol dan minyak atsiri yang terdapat pada daun sirih merah diketahui memiliki efektivitas antimikroba lima kali lebih kuat dibandingkan senyawa lainnya. Kandungan alkaloid pada daun sirih merah juga menunjukkan aktivitas antiseptik yang dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan daun

sirih hijau. Dari segi aroma, daun sirih merah juga memiliki bau yang lebih harum dibandingkan jenis sirih hijau.

Pendekatan non-farmakologis dalam menangani keputihan dapat dilakukan melalui dua metode, yaitu dengan membilas areaewanitaan secara langsung atau melalui konsumsi oral. Metode bilas vagina dinilai lebih efektif karena dapat langsung membersihkan area genital, sehingga kebersihannya lebih terjaga dibandingkan dengan pemberian secara oral yang bekerja melalui sistem pencernaan.

Dalam ilmu farmasi, aplikasi langsung infus atau rebusan daun sirih pada kulit vagina memberikan efek yang lebih cepat, yaitu dalam waktu 5-30 menit, dibandingkan dengan konsumsi secara oral. Namun, penggunaan bilasan vagina sebaiknya tidak dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang karena dapat menghambat pertumbuhan bakteri baik dan mengganggu keseimbangan ekosistem di area vagina, sehingga berisiko memicu infeksi di sekitar vagina (Maulidiyah, 2020).

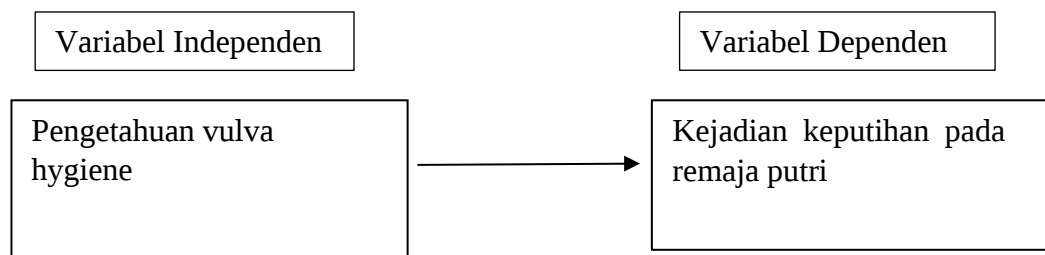
E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan “Hubungan pengetahuan vulva hygiene terhadap kejadian keputihan pada remaja putri di SMKN 1 Tanjung Morawa”.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis diajukan hanya sebagai saran pemecahan masalah yang artinya hasil penelitianlah yang membenarkan diterima atau ditolak.

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri.

H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri.