

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa setiap individu akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan secara fisik, psikologis maupun intelektual dari berbagai aspek untuk memasuki masa dewasa, (Ilmiawati & Kuntoro, 2017). Remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia yang berfungsi sebagai penghubung antara masa kanak-kanak yang identik dengan kebebasan dan masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial, sebagai bentuk kesiapan dalam memasuki kehidupan dewasa (Trisanti, 2018).

2. Tahap Tahap Perkembangan Remaja

Fase-fase ini terbagi menjadi tiga yang masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri (Soetjiningsih, 2014), Tahapan tersebut yaitu :

a. Remaja awal

Selama masa ini, individu sering kali mengalami peningkatan rasa keterhubungan dengan teman sebayanya dan juga bergulat dengan egosentrisme dan keinginan untuk mandiri. Pola pikir egosentris ini dapat menyulitkan remaja untuk menghargai perspektif yang berbeda, karena mereka mungkin kesulitan memahami apa yang dipikirkan, dirasakan, atau dirasakan orang lain. Akibatnya, mungkin merasa sulit untuk menyesuaikan atau menilai kembali pandangan

ketika dihadapkan pada situasi yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Untuk menavigasi periode ketidakstabilan ini, remaja sering kali mencari teman yang berpikiran sama, menemukan kenyamanan dan dukungan dalam pengalaman bersama.

b. Remaja Pertengahan

Mereka memulai perjalanan penemuan jati diri, sering kali didorong oleh keinginan untuk mengeksplorasi hubungan romantis dan pemikiran tentang pengalaman seksual. Secara intelektual, mereka mulai meningkatkan pemahamannya terhadap kemampuan dan minatnya sendiri. Selain itu, remaja semakin banyak terlibat dalam kegiatan sosial, menunjukkan keinginan yang semakin besar untuk memberikan bantuan kepada orang lain sambil belajar tentang tanggung jawab. Namun, tahap ini juga dapat meningkatkan emosi, sehingga mengarah pada perilaku yang lebih agresif saat mereka menghadapi berbagai situasi.

c. Remaja Akhir

Pada perkembangan ini, remaja akhir biasanya disebut sebagai dewasa muda, karena mereka mulai mengalami perubahan dari masa kanak-kanak. Periode ini menandai perubahan signifikan dalam nilai-nilai moral mereka, ketika mereka mulai melepaskan prinsip-prinsip yang pernah mereka pegang dan tertarik pada prinsip-prinsip yang dianut oleh orang dewasa. Generasi muda menjadi lebih cerdas dalam memilih teman sebaya, mengembangkan citra diri, dan belajar mengungkapkan perasaan cinta sekaligus beradaptasi dengan norma-norma masyarakat. Mereka juga mulai merasakan tekanan dan tanggung jawab terkait dengan upaya mengejar pendidikan yang baik dan mencari pekerjaan yang stabil.

3. Perubahan Fisik dan Perkembangan Remaja Putri

Menurut (R, 2015), perubahan fisik dan perkembangan remaja dibagi menjadi beberapa tahap, yang dapat dijelaskan yaitu:

a. Perubahan fisik

Kematangan organ seks primer dan sekunder yang dipengaruhi oleh perkembangan hormon seksual merupakan salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi. Salah satu aspek yang terlihat pada periode ini adalah percepatan pertumbuhan tinggi badan, yang biasanya terjadi selama kurang lebih dua tahun. Pada wanita muda, perubahan fisik tersebut antara lain pembesaran payudara, perkembangan pinggang dan pinggul yang lebih tegas, serta munculnya rambut halus di ketiak dan area kemaluan. Meskipun percepatan pertumbuhan ini cenderung mencapai puncaknya pada usia 13 tahun, pertambahan tinggi badan dapat berlanjut selama tiga tahun berikutnya, dan sering kali berlanjut hingga mereka mencapai usia 16 hingga 18 tahun. Selain tinggi badan, berat badan juga meningkat, umumnya sejalan dengan pertumbuhan tinggi badan.

b. Perkembangan psikologis

Emosi atau perasaan baru, seperti hasrat terhadap lawan jenis, dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik, khususnya pada organ seksual. Perkembangan emosi remaja awal akan terwujud sikap yang sangat sensitif dan reaktif terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Perilaku ini juga tidak menyenangkan dan diikuti oleh sikap temperamental, seperti melankolis dan tidak sabar. Remaja akan mengembangkan persepsi pribadi terhadap tubuhnya dan menjadi sangat sadar diri terhadap tubuhnya, yang merupakan salah satu efek psikologis dari perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja. Masa remaja adalah masa fokus yang intens pada

citra tubuh sendiri.

c. Perkembangan sosial

Penyesuaian sosial adalah salah satu bidang perkembangan remaja yang paling sulit. Pengalaman sosial masa kecil berdampak pada perkembangan sosial remaja. Remaja harus berpartisipasi dalam kehidupan sosialnya untuk menemukan jati dirinya. Remaja akan mulai berpisah dari orang tuanya dan membentuk ikatan yang lebih erat dengan teman sebayanya sebagai bagian dari perkembangan sosialnya. Kehidupan sosial remaja.

d. Perkembangan kepribadian

Ketika mengevaluasi kepribadian mereka sendiri, banyak remaja mendasarkan gagasan mereka tentang kepribadian “ideal” pada norma-norma kelompok. Berbagai keadaan dalam kehidupan remaja, Banyak di antaranya merupakan akibat dari perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa remaja, sementara ada juga bagian serupa dengan perubahan pada masa kanak-kanak. mempengaruhi konsep diri dan berkontribusi terhadap pembentukan ciri-ciri kepribadian.

e. Perkembangan kognitif

Remaja harus meningkatkan kemampuan berpikir lebih matang dan logis serta kemampuan memecahkan masalah dengan penilaian yang lebih matang. Remaja perlu mampu membentuk standar perilaku intelektual yang dapat menjadi pedoman dan memastikan konsistensi pada pilihan serta tindakannya. Tetapi, remaja perlu memiliki keterampilan mental dan gagasan yang diperlukan untuk tumbuh menjadi warga negara yang baik.

B. Konsep Perilaku

1. Definisi Perilaku

Perilaku dapat diartikan sebagai bentuk aktivitas atau respons organisme (makhluk hidup) terhadap rangsangan dari lingkungan. Aktivitas ini mencakup berbagai bentuk aktivitas motorik dan verbal seperti berjalan, berbicara, serta ekspresi emosional dan kognitif seperti menangis, tertawa, menulis, dan membaca, hingga berinteraksi sosial. Dalam konteks psikologi dan kesehatan, perilaku manusia mencakup semua tindakan yang di bisa terlihat secara langsung atau hanya dapat disimpulkan melalui indikator tertentu (Notoatmodjo, 2007).

2. Faktor Pembentukan Perilaku

Perilaku sehat tidak terbentuk secara otomatis, melainkan terbentuk karena kombinasi dari rangsangan secara internal maupun eksternal. (Lawrence Green (2005) dalam Notoatmodjo (2014) , terdapat tiga faktor utama yang membentuk perilaku, yaitu :

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor ini berkaitan dengan karakteristik internal individu yang mendorong terbentuknya perilaku, meliputi aspek kognitif, afektif, dan nilai-nilai yang dianut, kepercayaan yang dianut.

b. Faktor Pendukung (*Enabling Factors*)

Faktor ini berhubungan dengan tersedianya sumber daya atau sarana yang memungkinkan perilaku terjadi, misalnya fasilitas pelayanan kesehatan, peralatan medis, dan kondisi lingkungan fisik.

c. Faktor Pendorong (*Reinforcing Factors*)

Faktor ini meliputi pengaruh sosial yang mendorong individu untuk melakukan

atau mengulang perilaku tertentu, seperti dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga atau lingkungan sekitar

3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut (Pieter & Lubis, 2010), menyatakan terdapat lima aspek utama, yaitu:

a. Pengetahuan

Merupakan bentuk dari proses pengindraan terhadap suatu objek, yang melibatkan pancaindra seperti mata, telinga, hidung, dan kulit. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan membentuk kesadaran dan mendorong perilaku yang sesuai.

b. Sikap

Adalah respon internal individu terhadap suatu objek atau situasi yang belum diwujudkan dalam tindakan nyata. Sikap ini terbentuk dari keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki seseorang.

c. Sifat

Menggambarkan pola perilaku individu yang bersifat relatif stabil dan konsisten dalam berbagai situasi.

d. Minat

Merupakan kecenderungan individu untuk memilih dan menyukai aktivitas tertentu dibandingkan yang lain, dan menjadi dasar dari motivasi untuk bertindak.

e. Persepsi

Adalah proses individu dalam menafsirkan rangsangan dari lingkungan. Persepsi yang positif biasanya menghasilkan perilaku adaptif, sedangkan persepsi yang negatif atau menyimpang dapat menimbulkan perilaku yang menyimpang

4. Pengukuran Perilaku

Untuk mengukur perilaku *personal hygiene*, digunakan untuk instrumen yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Penghitungan skor dengan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase skor

f : Skor yang diperoleh responden

n : Skor maksimal (Sibagariang dkk., 2010)

Interpretasi nilai berdasarkan persentase (Hidayat, 2009) , yaitu :

a) Baik : >75%

b) Cukup : 60-75%

c) Kurang : <60%

Responden memberikan jawaban dengan menggunakan skala Likert :

a. Pernyataan Positif

Selalu : skor 4

Sering : skor 3

Kadang-Kadang : skor 2

Tidak Pernah : skor 1

b. Pernyataan Negatif

Tidak Pernah : skor 1

Kadang-Kadang : skor 2

Sering : skor 3

Selalu : skor 4

C. Konsep *Personal Hygiene*

1. Definisi *Personal Hygiene*

Personal hygiene merupakan istilah yang berasal dari bahasa Yunani, dengan kata *personal* berarti individu dan *hygiene* berarti sehat. *Personal hygiene* mengacu pada praktik pemeliharaan kebersihan diri yang dilakukan setiap individu untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Kegiatan ini mencakup kebersihan tubuh, termasuk kulit, rambut, kuku, mulut, dan area genital. Praktik *personal hygiene* yang baik penting untuk kenyamanan, perlindungan dari penyakit, serta peningkatan kualitas hidup (Sulastien & Hadi, 2019).

Kebiasaan menjaga kebersihan diri yang tidak dilakukan dengan baik dapat memicu gangguan kesehatan. Hal ini sering kali dianggap sepele, padahal *personal hygiene* berperan besar dalam mencegah berbagai jenis infeksi (Potter & Perry, 2012).

2. Tujuan *Personal Hygiene*

Menurut (Rokayah, 2022), *personal hygiene* memiliki tujuan utama untuk menjaga kebersihan tubuh, memberikan kesan yang menyenangkan, serta meningkatkan tingkat kesehatan individu. Tujuan khusus dari praktik ini antara lain:

- a. Mengurangi atau menghilangkan bau badan.
- b. Menjaga keutuhan dan kesehatan kulit.
- c. Mengangkat kotoran seperti keringat, sel kulit mati, dan mikroorganisme.
- d. Meningkatkan status kesehatan secara menyeluruh.

3. Proses Fisiologis Keputihan

Siklus menstruasi pada wanita terdiri dari tiga fase utama, yaitu fase proliferasi,

sekresi, dan menstruasi, di mana masing-masing memberikan pengaruh berbeda terhadap kondisi *endometrium*. Keputihan fisiologis umumnya terjadi menjelang menstruasi mengalami perubahan hormonal yang melibatkan *estrogen* dan *progesteron*. Pada fase *proliferasi*, hormon *estrogen* yang diproduksi oleh *ovarium* merangsang pengeluaran lendir *serviks* yang bersifat tipis, jernih, dan elastis menyerupai benang. *Estrogen* juga berperan dalam meningkatkan produksi sekret pada fase sekresi, memicu keluarnya lendir saat terjadi rangsangan seksual, serta memengaruhi kadar glikogen dalam sel tubuh. Glikogen tersebut menjadi substrat bagi metabolisme bakteri *Lactobacillus Doderlein*, dan hasil metabolisme ini berupa asam laktat berfungsi menjaga tingkat keasaman normal di area vagina selama ovulasi, hormon progesteron berperan dalam merangsang aktivitas sekresi pada lapisan *endometrium*. Hormon ini menyebabkan keluarnya cairan yang cenderung lebih pekat dan memiliki konsistensi menyerupai gel (Marhaeni, 2016).

4. Praktik *Personal Hygiene*

Menurut (El, 2011), perawatan kebersihan organ genitalia eksternal wanita memerlukan perhatian khusus untuk mencegah infeksi dan gangguan kesehatan lainnya. Beberapa praktik yang dianjurkan meliputi :

- a. Menjaga kebersihan vagina agar tidak lembab

Upaya melindungi area kewanitaian tetap kering sangat penting karena kondisi lembab dapat menjadi lingkungan yang kondusif bagi berkembangnya mikroorganisme patogen.

- b. Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina

Sebelum menyentuh vagina, sangat disarankan untuk mencuci tangan terlebih dahulu guna mencegah perpindahan kuman dari tangan ke organ reproduksi.

- c. Memakai celana dalam dari bahan katun

Pemakaian pakaian dalam berbahan katun dapat membantu sirkulasi udara dan menyerap kelembapan, sehingga mengurangi risiko iritasi dan pertumbuhan jamur. Sebaliknya, bahan sintetis bersifat tidak menyerap keringat dan dapat meningkatkan suhu serta kelembapan di area genital.

- d. Membersihkan vagina selesai buang air kecil dengan air

Menjaga kebersihan organ intim setiap kali selesai buang air kecil membantu mencegah pertumbuhan jamur dan menjaga area tersebut tetap bersih.

- e. Saat cebok membilasnya dari arah alat kelamin ke dubur

Saat membilas atau menyebok area genital, arah pembersihan yang tepat yaitu dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus) untuk mencegah perpindahan mikroorganisme dari anus ke vagina yang dapat memicu infeksi.

- f. Tidak menggunakan alat pembersih kimiawi untuk vagina

Penggunaan sabun berbahan keras, deodoran, atau pembersih berbasis kimia dapat merusak keseimbangan pH alami vagina. Hal ini berisiko menyebabkan iritasi, gatal, dan meningkatkan kemungkinan terjadinya keputihan akibat pertumbuhan mikroorganisme yang tidak seimbang.

- g. Mengeringkan vagina dengan handuk khusus yang bersih

Setelah membersihkan area genital, pengeringan menggunakan handuk atau kain bersih yang khusus digunakan secara pribadi dapat menghindarkan vagina dari kelembapan berlebih dan penularan penyakit.

- h. Mencukur sebagian rambut kemaluan

Pencukuran sebagian rambut di area kemaluan dapat membantu mengurangi kelembapan berlebih yang dapat menjadi media pertumbuhan mikroorganisme

seperti jamur atau kutu penyebab gatal.

i. Perawatan ekstra haid (pemilihan pembalut dan penanganan *disminore*)

a) Pemilihan pembalut

Selama haid, penggunaan pembalut perlu diperhatikan. Pembalut sebaiknya diganti secara rutin, minimal 2–3 kali dalam sehari atau setiap kali selesai mandi dan buang air kecil, untuk mencegah infeksi akibat penumpukan kuman.

b) Penanganan *disminore*

Nyeri saat menstruasi dapat diatasi dengan pemberian obat *antiinflamasi nonsteroid* (OAINS), serta didukung dengan istirahat cukup dan aktivitas fisik ringan. Bila disertai mual, penggunaan antiemetik dapat membantu mengurangi gejala.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Menurut (Daud, (2020) dalam Prasasti, dkk (2023)), beberapa aspek yang memengaruhi individu dalam menerapkan perilaku *personal hygiene* antara lain :

a. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi individu terhadap kondisi fisiknya yang mempengaruhi sejauh mana seseorang menjaga kebersihan diri. Remaja putri yang menilai tubuhnya secara positif cenderung bisa lebih memperhatikan kebersihan organ reproduksinya, seperti rutin mengganti pakaian dalam setelah berkeringat serta menjaga area genital agar tetap kering.

b. Praktik sosial

Kebiasaan dalam keluarga dan lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* seseorang. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang menerapkan kebiasaan bersih, seperti mencuci tangan sebelum menyentuh area

genital serta mengganti pembalut secara teratur saat menstruasi, cenderung memiliki tingkat kerentanannya lebih rendah mengalami infeksi bakteri penyebab keputihan patologis.

c. Status sosio ekonomi

Kondisi finansial seseorang berpengaruh terhadap akses terhadap fasilitas sanitasi yang memadai dan produk kebersihan yang berkualitas. Tingkat ekonomi yang baik lebih mampu menggunakan produk personal hygiene yang sesuai, seperti sabun pembersih dengan pH seimbang, celana dalam berbahan katun yang memiliki sirkulasi udara baik, serta pembalut yang higienis. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat menjadi hambatan dalam menjaga kebersihan yang optimal, yang pada akhirnya meningkatkan risiko keputihan patologis.

d. Pengetahuan

Tingkat pemahaman individu mengenai personal hygiene sangat berpengaruh terhadap perilaku kebersihan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya edukasi mengenai cara menjaga kebersihan area genital dapat menyebabkan praktik yang salah, seperti teknik cebok yang, penggunaan cairan pembersih vagina yang bersifat iritatif, atau pemakaian pantyliner dalam jangka waktu lama.

e. Kebudayaan

Nilai dan norma budaya juga berkontribusi terhadap pola perilaku personal hygiene seseorang. Dalam beberapa budaya, terdapat kebiasaan menggunakan ramuan tradisional atau antiseptik untuk membersihkan areaewanitaan, yang dalam beberapa kasus dapat mengganggu keseimbangan ekosistem vagina dan menyebabkan keputihan.

f. Pilihan pribadi

Setiap individu memiliki kebiasaan tersendiri dalam menjaga kebersihan diri. Remaja putri yang memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya personal hygiene akan lebih selektif dalam memilih produk kebersihan yang digunakan serta lebih konsisten dalam menjaga kebersihan organ reproduksinya. Misalnya, mereka akan rutin melakukan pergantian pakaian dalam setidaknya dua kali dalam sehari, menghindari pemakaian celana ketat berbahan sintetis yang dapat meningkatkan kelembaban di area genital, serta memilih pembalut yang tidak mengandung parfum untuk mencegah iritasi yang dapat memicu keputihan.

6. Dampak Yang Sering Timbul Pada Masalah Personal Hygiene

Menurut (Laily & Andarmoyo, 2012) ketidakteraturan dalam menjaga kebersihan diri berpotensi menyebabkan beragam konsekuensi, yaitu :

a. Dampak fisik

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan pribadi dapat menjadi pemicu munculnya berbagai gangguan kesehatan. Beberapa kondisi fisik yang sering timbul meliputi gangguan pada integritas kulit, iritasi atau peradangan pada membran mukosa di area mulut, infeksi pada organ penglihatan dan pendengaran, serta gangguan pada kebersihan kuku.

b. Gangguan psikososial

Selain masalah fisik, dampak kebersihan diri yang tidak terjaga juga dapat dirasakan pada aspek psikososial. Hal ini mencakup penurunan kenyamanan diri, terganggunya kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan sosial, berkurangnya rasa percaya diri, serta hambatan dalam menjalin hubungan sosial atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

7. Penatalaksanaan Personal Hygiene

Perawatan kebersihan organ genital wanita melibatkan pembersihan area genitalia eksterna yang meliputi bagian-bagian *genitalia eksterna* seperti *mons pubis*, kedua *labia*, *klitoris*, *muara uretra*, liang *vagina*, serta area *perineal* hingga *anus*. Praktik kebersihan ini idealnya dilakukan secara rutin, terutama saat mandi, untuk menjaga kesehatan area *genitalia* serta mencegah timbulnya infeksi dan ketidaknyamanan (Mubarak dkk., 2015).

D. Konsep Keputihan

1. Definisi Keputihan

Keputihan merupakan keadaan vagina mengeluarkan secret atau cairan berlebih dari saluran reproduksi (vagina), selain itu keputihan juga kondisi Terjadinya keputihan abnormal ditandai dengan pengeluaran cairan dari vagina yang bertekstur kental dan beraroma tidak sedap. Kondisi ini sering kali disertai dengan rasa gatal serta menimbulkan ketidaknyamanan pada area genital, (Yunaefi dkk., 2016). Keputihan terbagi menjadi dua jenis, yaitu fisiologis dan patologis. Keputihan fisiologis ditandai dengan cairan berwarna jernih, tidak berbau, tidak menimbulkan rasa gatal, serta mengandung banyak sel epitel dengan jumlah leukosit yang minimal. Sebaliknya, keputihan patologis ditandai dengan cairan eksudat berwarna, jumlahnya berlebihan, mengandung banyak leukosit, berbau tidak sedap, serta disertai rasa gatal dan sensasi panas. Kondisi ini sering kali menyebabkan iritasi atau luka akibat garukan di area sekitar vagina (Marhaeni, 2016). Keputihan bukanlah jenis atau golongan penyakit tersendiri, tetapi merupakan salah satu tanda dan gejala dari suatu penyakit organ reproduksi wanita yang harus mendapatkan penanganan (Yulfitria dkk., 2019).

2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Keputihan

Faktor - faktor yang mempengaruhi keputihan dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor fisiologis dan faktor patologis. Kedua faktor tersebut akan dijelaskan sebagai berikut (Manuaba (2009) dalam Nurul Izzah dkk., 2021):

a. Faktor fisiologis

Keputihan fisiologis adalah kondisi keluarnya cairan dari vagina selain darah menstruasi yang ditandai oleh perubahan hormonal tubuh. Cairan ini biasanya berwarna putih jernih hingga encer, tidak berbau, dan tidak menyebabkan rasa gatal atau perih. Keputihan jenis ini sering terjadi pada saat-saat tertentu, seperti menjelang dan setelah menstruasi, masa ovulasi, adanya rangsangan seksual, atau kondisi emosional tertentu. Semua kondisi ini merupakan bagian dari respons tubuh yang wajar dan tidak memerlukan penanganan medis khusus.

b. Faktor patologi

Keputihan patologis biasanya ditandai dengan keluarnya cairan dari *vagina* yang berwarna kuning hingga kehijauan, disertai bau amis hingga busuk, serta jumlahnya lebih banyak dari biasanya. Gejala yang menyertai dapat berupa rasa gatal, kemerahan, sensasi panas atau terbakar di area genital, dan pada wanita yang telah aktif secara seksual, dapat muncul rasa nyeri saat melakukan hubungan intim. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh infeksi yang berasal dari mikroorganisme seperti bakteri, jamur, parasit, maupun virus, dan memerlukan penanganan medis agar tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

3. Jenis Keputihan

Jenis keputihan menurut (Marhaeni, (2016) keputihan dibagi menjadi dua jenis, yaitu keputihan fisiologis (normal) dan keputihan patologis (abnormal) yang dapat

dijelaskan sebagai berikut:

a. Keputihan normal (fisiologis)

Keputihan dikatakan normal apabila tidak disertai dengan gejala atau tanda gangguan lainnya yang menunjukkan kemungkinan adanya kelainan. Vagina yang normal biasanya terdapat cairan yang dihasilkan oleh kelenjar yang terletak di area serviks atau leher rahim. Adapun cairan yang akan keluar yaitu berwarna jernih atau kekuningan dan tidak memiliki bau. Selain itu keputihan jenis ini tidak akan disertai rasa gatal dan perubahan warna. Keputihan fisiologis akan ditemukan pada :

1. Waktu sebelum dan sesudah menarche, perubahan terjadi akibat naiknya konsentrasi hormon estrogen yang memengaruhi fungsi fisiologis tubuh.
2. Ketika terjadi rangsangan seksual pada wanita dewasa.
3. Pada saat proses yang terjadi menjelang menstruasi adalah ovulasi, yang ditandai dengan sekresi lendir dari kelenjar di leher rahim (serviks).

b. Keputihan abnormal (patologis)

Keputihan jenis ini disebabkan oleh infeksi atau penyakit tertentu yang menyerang organ reproduksi. Salah satu keluhan yang sering muncul pada penderita keputihan patologis adalah rasa nyeri saat melakukan hubungan seksual. Keputihan patologis meliputi keluarnya cairan dalam jumlah banyak, dengan konsistensi yang kental, serta berwarna putih pekat seperti susu, kuning, atau bahkan hijau. Selain itu, keputihan ini biasanya menimbulkan rasa gatal dan tidak nyaman di area genital.

4. Tanda Gejala Keputihan

Pada keputihan normal, gejala yang muncul umumnya berkaitan erat dengan siklus menstruasi. Cairan yang dikeluarkan bersifat lengket dan dapat berwarna putih kekuningan atau abu-abu keputihan. Konsistensinya bisa bervariasi antara encer hingga kental, namun tidak disertai rasa gatal atau iritasi. Keputihan fisiologis ini biasanya akan hilang dengan sendirinya tanpa memerlukan pengobatan khusus. Sementara itu, keputihan yang bersifat abnormal umumnya ditandai dengan variasi warna cairan, bau yang menyengat, serta keluhan tambahan seperti rasa gatal, nyeri, atau sensasi terbakar di area vagina. Infeksi yang menyebabkan kondisi ini juga dapat menyebar dan memicu peradangan pada saluran kemih (Gusti, 2016).

Gejala lain yang sering menyertai keputihan abnormal meliputi rasa gatal pada area genital, sensasi panas atau terbakar, kemerahan di sekitar organ intim bagian luar, rasa nyeri saat buang air kecil, serta ketidaknyamanan atau nyeri ketika melakukan hubungan seksual (Rajagukguk, 2023).

5. Penyebab Keputihan

Menurut (Rozanah, 2013) keputihan fisiologis atau normal dapat terjadi dalam berbagai kondisi yang berkaitan dengan perubahan hormonal. Situasi tersebut antara lain meliputi: sebelum atau sesudah menstruasi, saat mengalami haid pertama (menarche), pada masa subur, ketika mengalami rangsangan seksual, dalam kondisi stres emosional, penggunaan alat kontrasepsi, serta saat kehamilan. Selain itu, keputihan normal juga dapat muncul pada bayi baru lahir hingga usia sepuluh hari.

Sebaliknya, keputihan patologis atau tidak normal dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi oleh bakteri, parasit, jamur, dan virus, gangguan

sistem reproduksi, kebersihan pribadi yang buruk, penyakit kronis seperti tuberkulosis dan diabetes mellitus, malnutrisi, anemia, perilaku seksual berisiko, keberadaan benda asing dalam vagina, serta luka akibat trauma atau iritasi yang berkepanjangan. Penyakit menular seksual seperti gonore, sifilis, dan HIV/AIDS juga dapat menjadi pemicu keputihan abnormal (Rozanah, 2013).

Menurut Ababa (2013), penyebab paling umum dari keputihan patologis adalah infeksi yang dapat menyerang bagian luar dan dalam sistem reproduksi wanita, seperti vulva, vagina, serviks, dan uterus.

a. Infeksi Bakteri

- a) *Neisseria gonorrhoeae* (Gonococcus): Menyebabkan gonore, penyakit menular seksual yang memicu keluarnya cairan abnormal dari vagina.
- b) *Chlamydia trachomatis*: Menyebabkan keputihan encer dalam jumlah sedikit, berbeda dari gonore.
- c) *Gardnerella vaginalis*: Menimbulkan keputihan putih keabu-abuan, lengket, dan berbau amis seperti ikan, disertai rasa panas dan gatal.

b. Infeksi Jamur (*Candida albicans*)

Candida secara alami ada di mulut, usus, dan vagina, namun pertumbuhan berlebih dapat menyebabkan kandidiasis vaginalis. Ciri-cirinya berupa keputihan kental, putih seperti susu pecah, disertai gatal hebat dan peradangan pada vulva serta vagina.

c. Infeksi Parasit (*Trichomonas vaginalis*)

Trikomoniasis ditandai dengan keluarnya cairan kuning kehijauan, berbuih, dan berbau tidak sedap. Gejala lainnya termasuk kemerahan, nyeri saat ditekan, nyeri saat buang air kecil, serta iritasi di lipatan paha.

d. Infeksi Virus

Virus Herpes Simpleks tipe 2 (HSV-2) serta Human Papilloma Virus (HPV) merupakan penyebab utama keputihan akibat virus. HSV-2 menyebabkan luka lepuh yang nyeri dan mudah pecah, sedangkan HPV terkait dengan risiko kanker serviks dan genitalia lainnya.

6. Pencegahan Keputihan

Menurut (Dalimartha & Soedibyo, 2014), upaya pencegahan keputihan meliputi:

- a. Menjaga kebersihan organ genital dengan mengganti pakaian dalam dua kali sehari.
- b. Menggunakan pembalut yang nyaman saat menstruasi agar tidak mudah bergeser.
- c. Menerapkan teknik membilas dari depan ke belakang setelah buang air.
- d. Menghindari celana dalam ketat atau berbahan sintetis yang tidak menyerap keringat.
- e. Memilih celana dalam berbahan katun untuk menjaga area genital tetap kering.

7. Komplikasi

Keputihan yang tidak ditangani dapat menyebabkan infeksi menyebar ke rahim dan saluran tuba, yang dapat menimbulkan peradangan dan menyumbat saluran tuba sehingga mengganggu kesuburan. Selain itu, dapat terjadi infeksi saluran kemih dengan gejala nyeri saat berkemih. Keputihan juga bisa menjadi tanda adanya kondisi serius seperti infeksi menular seksual, polip serviks, tumor, atau keberadaan benda asing dalam vagina (Rachmadiani, 2019).

8. Pemeriksaan Keputihan

a. Menurut (Rachmadiani, 2019), pemeriksaan keputihan meliputi:

1. Pemeriksaan darah, urinalisis, dan biokimia
2. Kultur urin dan sekret vagina
3. Vaginoskopi, sitologi, biopsi jaringan
4. Tes serologi untuk herpes dan brucellosis
5. Pengukuran pH vagina
6. Pemeriksaan mikroskopis dengan KOH 10% dan pewarnaan gram
7. Pap smear dan tes biru metilen

b. Diagnosis

1. Anamnesis: Riwayat kesehatan, penggunaan KB, riwayat seksual, dan keluhan pasien.
2. Pemeriksaan fisik: Inspeksi dan palpasi area genital serta pemeriksaan spekulum.
3. Pemeriksaan laboratorium: Pemeriksaan pH, identifikasi clue cell, bau amis dengan KOH, dan karakteristik cairan vagina.

9. Penatalaksanaan Keputihan

Menurut (Rachmadiani, 2019), pengobatan keputihan disesuaikan dengan penyebabnya:

a. Terapi farmakologi

1. Trichomoniasis: Metronidazole atau tinidazole 2 gram dosis tunggal, atau 500 mg dua kali sehari selama 5–7 hari.
2. Pasien dianjurkan tidak berhubungan seksual sampai pengobatan selesai dan tidak ada gejala pada pasangan.)

b. Terapi non-farmakologi

Meliputi praktik hidup bersih dan sehat, seperti:

1. Membersihkan toilet sebelum digunakan
2. Membilas organewanitaan dengan air mengalir
3. Membersihkan vagina dari depan ke belakang
4. Menghindari sabun berpewangi dan penyemprotan ke dalam vagina
5. Menggunakan celana dalam katun dan menggantinya secara rutin
6. Menghindari penggunaan panty liner secara terus-menerus
7. Rutin mengganti pembalut tiap 3–4 jam saat menstruasi