# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## A. Keputihan

### 1. Pengertian keputihan

Keputihan adalah keluarnya cairan selain darah dari liang vagina di luar kebiasaan, baik berbau ataupun tidak, serta disertai rasa gatal setempat. Cairannya berwarna putih, tidak berbau, dan jika dilakukan pemeriksaan laboratorium tidak menunjukkan ada kelainan. Penyebab keputihan dapat secara normal yang dipengaruhi oleh homon tertentu (Kusmiran, 2014).

Keputihan atau *Flour albus* (*white discharge, leukorrhea*) adalah suatu gejala berupa cairan yang tidak berupa darah yang keluar dari organ genetalia (Wiknjosastro, 2007). Keputihan bukan merupakan golongan penyakit tersendiri, tetapi merupakan salah satu tanda dan gejala dari suatu penyakit organ reproduksi wanita yang harus diobati (Manuaba, 2009).

### 2. Klasifikasi keputihan

Menurut Manuaba (2009) keputihan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

a. Keputihan normal (*fisiologis*)

Cairan yang mengandung banyak epitel dan sedikit leukosit, dalam keadaan normal berfungsi untuk mempertahankan kelembaban vagina. Cairan berwarna jernih, tidak terlalu kental, tidak disertai dengan rasa nyeri atau gatal, dan jumlah keluar tidak berlebih. Keputihan normal dapat terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, pada sekitar fase sekresi antara hari ke 10 – 16 menstruasi.

b. Keputihan abnormal (*patologis*)

Cairan yang keluar mengandung banyak leukosit, ditandai dengan cairan berwarna kuning kehijauan, abu atau menyerupai susu, teksturnya kental, adanya keluhan nyeri atau gatal, dan jumlahnya berlebihan. Keputihan abnormal dapat terjadi pada semua infeksi alat kelamin (infeksi bibir kemaluan, liang senggama, mulut rahim, jaringan penyangga, dan pada infeksi karena penyakit menular seksual).

**3. Faktor – faktor penyebab keputihan**

Menurut Marhaeni (2016) faktor – faktor penyebab keputihan dibedakan menjadi dua yaitu :

a. Faktor – faktor penyebab keputihan fisiologis

1) Bayi yang baru lahir kira – kira 10 hari, keputihan ini disebabkan oleh pengaruh hormone esterogen dari ibunya
2) Masa sekitar *menarche* atau pertama kalinya haid datang, keadaan ini ditunjang oleh hormon esterogen
3) Masa di sekitar ovulasi karena produksi kalenjar – kalenjar rahim dan pengaruh dari hormon esterogen serta progesterone
4) Seorang wanita yang terangsang secara seksual. Rangsangan seksual ini berkaitan dengan kesiapan vagina untuk menerima penetrasi senggama, vagina mengeluarkan cairan yang digunakan sebagai pelumas dalam senggama
5) Kehamilan yang mengakibatkan meningkatnya suplai darah ke vagina dan mulut rahim, serta penebalan dan melunaknya selaput lender vagina

6) Akseptor kontrasepsi pil yang mengandung hormon esterogen dan progesteron yang dapat meningkatkan lender servik menjadi lebih encer

7) Pengeluaran lender yang bertambah pada wanita yang sedang menderita penyakit kronik

b. Faktor – faktor penyebab keputihan patologis

1) Kelelahan fisik

Kelelahan fisik merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang akibat meningkatnya pengeluaran energi karena terlalu memaksakan tubuh untuk bekerja berlebihan dan menguras fisik meningkatnya pengeluaran energi menekan sekresi hormon esterogen. Menurunnya sekresi hormon esterogen menyebabkan penurunan kadar glikogen. Glikogen digunakan oleh *Lactobacillus doderlein* untuk metabolisme. Sisa dari metabolisme ini adalah asam laktat yang digunakan untuk menjaga keasaman vagina. Jika asam laktat yang dihasilkan sedikit, bakteri, jamur, dan parasit mudah berkembang.

2) Ketegangan psikis

Ketegangan psikis merupakan kondisi yang dialami seseorang akibat dari meningkatnya beban pikiran akibat dari kondisi yang tidak menyenangkan atau sulit diatasi. Meningkatnya bebabn pikiran memicu peningkatan hormon adrenalin. Meningkatnya sekresi hormon adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi elastisitas pembuluh darah. Kondisi ini menyebabkan aliran hormon esterogen ke organ – organ tertentu termasuk vagina terhambat sehingga asam laktat yang dihasilkan berkurang. Berkurangnya asam laktat menyebabkan keasaman vagina berkurang sehingga bakteri, jamur dan parasit penyebab keputihan mudah berkembang.

3) Kebersihan diri

Kebersihan diri merupakan suatu tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Keputihan yang abnormal banyak dipicu oleh cara wanita dalam menjaga kebersihan dirinya, terutama alat kelamin. Kegiatan kebersihan diri yang dapat memicu keputihan adalah penggunaan pakaian dalam yang ketat dan berbahan nilon, cara membersihkan alat kelamin (cebok) yang tidak benar, penggunaan sabun vagina dan pewangi vagina, penggunaan pembalut kecil yang terus menerus di luar siklus menstruasi.

Menurut Setyana (2012), ada empat penyebab utama yang dapat menyebabkan keputihan, yaitu :

a. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis disebabkan antara lain terjadi saat menarche karena mulai terdapat pengaruh hormon esterogen, wanita dewasa apabila dirangsang sebelum dan saat koitus, akibat pengeluaran transudate dari dinding vagina, saat ovulasi, dengan secret dari kelenjar – kelenjar serviks uteri menjadi lebih encer.

b. Faktor konstitusi

Faktor konstitusi dapat disebabkan akibat kelelahan, stress emosional, masalah keluarga, masalah pada pekerjaan, atau bisa akibat dari penyakit serta bisa diakibatkan oleh status imun seseorang yang menurun maupun obat – obatan.

c. Faktor iritasi

Faktor iritasi meliputi, penggunaan sabun untuk membersihkan organ intim, penggunaan pembilas atau pengharum vagina, ataupun bisa teriritasi oleh celana.

d. Faktor patologis

Terjadi karena ada benda asing dalam vagina, infeksi vagina oleh kuman, jamur, virus, parasit, tumor, kanker pada alat kelamin. Pada vagina terdapat 95% bakteri *lactobacillus* dan selebihnya bakteri patogen. Tingkat keasaman ekosistem vagina yang seimbang yaitu berada pada kisaran 3,8 – 4,2, pada tingkat keasaman itu *lactobacillus* akan subur berkembang dan bakteri patogen tak akan mengganggu dan menjaga derajat keasaman (pH) level normal. Dalam kondisi tertentu kadar ph bisa berubah tidak seimbang. Jika pH vagina naik menjadi lebih tinggi dari 4,2, maka jamur akan tumbuh dan berkembang.

Keputihan patologis akibat infeksi diakibatkan oleh infeksi alat reproduksi bagian bawah atau pada daerah yang lebih proksimal, yang bisa disebabkan oleh infeksi *gonokokus*, *trikomonas*, *klamidia*, *treponema*, *candida*, *human papilloma virus*, dan *herpes genitalis*.

**4. Dampak keputihan**

Keputihan normal dan abnormal mempunyai dampak pada wanita. Keputihan normal menyebabkan rasa tidak nyaman pada wanita sehingga dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya. Keputihan patologis yang berlangsung terus menerus akan mengganggu fungsi organ reproduksi wanita khususnya pada bagian saluran indung telur yang dapat menyebabkan infertilitas. Pada ibu hamil dapat menyebabkan keguguran, Kematian Janin dalam Kandungan (KJDK), kelainan kongenital, lahir prematur (Kasdu, 2008). Selain itu infeksi oleh kuman atau bakteri yang masuk ke vagina sehingga terjadi keputihan yang berlanjut ke tahap yang lebih parah dan berisiko untuk terjadinya kasus Infeksi Menular

Seksual (IMS), hal ini begitu buruk bagi remaja putri yang kelak akan menikah dan sebagai penular kepada suaminya sebagai pasangan seksual (BKKBN, 2012).

**5. Tindakan pencegahan keputihan**

Cara menangani dan mencegah keputihan menurut Anggaraini (2016) yaitu sebagai berikut :

a. Menjaga organ intim agar tidak lembab setelah buang air kecil atau air besar, bilas sampai bersih, kemudian keringkan sebelum memakai celana dalam.
b. Saat membersihkan vagina, membilas dilakukan dari arah depan ke belakang untuk menghindari kuman dari anus ke vagina.
c. Menghindari pakaian dalam yang ketat.
d. Saat menstruasi mengganti pembalut beberapa kali dalam sehari.
e. Jika diperlukan menggunakan cairan pembersih vagina.

Menurut D. Wijayanti (2009) tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah keputihan yaitu :

a. Membersihkan daerah kewanitaan dengan air bersih setelah buang air, dan dengan cara cebok yang benar yaitu dari arah depan (vagina) kea rah belakang (anus), agar kotoran dari anus tidak masuk ke vagina.
b. Membersihkan daerah kewanitaan dengan pembersih yang tidak mengganggu kestabilan pH di sekitar vagina, salah satunya yang terbuat dari bahan dasar susu karena mampu menjaga keseimbangan pH dan meningkatkan pertumbuhan flora normal serta menekan pertumbuhan bakteri yang tak bersahabat.
c. Menjaga daerah kewanitaan tetap kering, agar tidak memicu tumbuhnya bakteri dan jamur

d. Hindari pemakaian bedak pada organ intim agar vagina harum dan kering sepanjang hari, karena partikel – partikel halus pada bedak bisa mudah terselip pada vagina dan mengundang jamur dan bakteri bersarang ditempat itu.
e. Gunakan celana dalam yang kering dan bahannya menyerap keringat, seperti katun dan keringkan bagian vagina sebelum memakai celana dalam dan gunakanlah rok atau celana bahan non jeans agar sirkulasi udara di sekitar organ intim bergerak leluasa.
f. Sering – seringlah berganti pembalut ketika haid.
g. Jangan sering menggunakan panty liner dan tidak terlalu lama memakainya karena dapat menimbulkan kelembapan.
h. Tidak meminjam atau bertukar celana dalam dan handuk dengan orang lain untuk mencegah enularan penyakit.
i. Mencukur bulu di daerah kemaluan secara berkala, karena bulu di daerah kemaluan bisa menjadi sarang kuman bila dibiarkan terlalu panjang.

## B. Aktivitas Fisik

### 1. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik termasuk latihan serta aktivitas lain yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, pekerjaan rumah dan kegiatan rekreasi (WHO 2017). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015).

**2. Jenis – jenis aktivitas fisik**

Menurut Nurmalina (2011) aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan :

a. Aktivitas ringan

Hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Misalnya: berjalan kaki tanpa membawa beban.

b. Aktivitas sedang

Membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Misalnya: mengangkat pasien, berjalan membawa beban ditempat datar, melakukan perbed dan membersihkan tempat tidur.

c. Aktivitas berat

Biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Misalnya: mendorong dan menarik brankar, kursi roda tabung oksigen, troli tindakan dan berjalan membawa beban di jalan menanjak.

**3. Faktor – faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik**

Menurut Maulidha (2017) faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah :

a. Gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang karena gaya hidup berdampak pada perilaku atau kebiasaan sehari – hari. Olahragawan biasanya memiliki gaya hidup atau kebiasaan yang sehat, mulai dari nutrisi yang tercukupi, latihan fisik yang baik sampai kebutuhan tidur yang teratur.

b. Proses penyakit

Proses penyakit dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang karena dapat mempengaruhi sistem tubuh. Contohnya, orang yang menderita fraktur femur akan mengalami keterbatasan pergerakan dalam ekstremitas bagian tubuh.

c. Kebudayaan

Kemampuan melakukan aktivitas dapat juga dipengaruhi kebudayaan. Contoh, orang yang memiliki kebudayaan berjalan jauh kemampuan berjalannya lebih kuat daripada, orang yang memiliki kebudayaan tidak pernah berjalan jauh.

d. Tingkat energi

Energi merupakan sumber untuk melakukan aktivitas. Energi yang cukup dapat mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas yang baik.

e. Usia

Terdapat perbedaan kemampuan aktivitas pada usia yang berbeda. Hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia. Usia dewasa akan lebih baik pada kemampuan fungsi alat gerak dari pada orang pada usia lanjut.

**4. Cara mengukur aktivitas fisik**

Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan kegiatan yang disesuaikan oleh responden.

## C. Hubungan Aktivitas Fisik Mahasiswi Keperawatan dengan Keluhan Keputihan

Keputihan disebut dengan istilah *leukorea* atau *flour albus*. Keputihan yaitu cairan putih yang keluar secara berlebihan dari liang senggama. Keputihan yang

terjadi pada wanita dapat bersifat normal dan abnormal. Keputihan yang terjadi pada masa sebelum menstruasi termasuk keputihan fisiologis karena pengaruh hormon estrogen dan progesterone yang bekerja pada saat menstruasi. Pada proses poliferasi ovarium memproduksi hormon estrogen yang dapat menyebabkan pengeluaran secret yang berbentuk seperti benang, tipis dan elastis. Gejala keputihan normal dengan karakteristik yaitu, tidak berbau, jernih, tidak gatal dan tidak perih (Manuaba dkk, 2009)

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya keputihan yaitu aktivitas fisik yang berlebihan sehingga menimbulkan kelelahan fisik. Aktivitas fisik merupakan peningkatan pengeluaran energi yang dialami oleh seseorang akibat terlalu memaksakan tubuh untuk bekerja berlebihan dan menguras fisik. Pengeluaran energi yang meningkat menekan sekresi hormon estrogen. Sekresi hormon estrogen yang menurun menyebabkan penurunan kadar glikogen. Glikogen digunakan oleh *Lactobacillus doderlein* untuk metabolisme. Sisa dari metabolisme ini adalah asam laktat yang digunakan untuk menjaga keasaman vagina. Bakteri, jamur dan parasit mudah berkembang di daerah vagina diakibatkan asam laktat yang dihasilkan dalam jumlah yang sedikit (Marhaeni, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2017) yang berjudul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ngaglik Sleman bahwa responden yang memiliki aktivitas berat sebanyak 48,3% mengalami keputihan patologis, sedangkan responden yang memiliki aktivitas sedang dan ringan sebagian besar (81,2%) mengalami keputihan fisiologis. Penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara

aktivitas fisik dengan kejadian keputihan (*p-value* = 0,005). Menurut Dana Severson (2017) pada asrtikelnya yang berjudul *How Does Excersie Affect Vaginal Discharge?* mengatakan bahwa setelah berolahraga terdapat keputihan yang tebal. Hal ini juga diperkuat oleh artikel Michelle Soriano (2017) dengan judul *Does Exercising Affect Your Vagina? An Investigation* jumlah keputihan meningkat setelah melakukan aktivitas fisik sedang atau berat seperti berolahraga. Hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh hormon estrogen. Menurut Kroll (2014) jika aktivitas fisik menurunkan kadar estrogen dalam tubuh. Estrogen merupakan hormon yang memberikan asupan makanan pada bakteri *Lactobacillus doderlein* sehingga bakteri ini dapat menciptakan lingkungan yang asam pada daerah vagina agar jamur tidak mudah muncul dan tidak berkembang biak, tetapi jika kadar estrogen rendah maka jamur akan mudah tumbuh. Menurut penelitian Azizah, Purbasari dan Wistigarini (2015) yang berjudul *The Relationship Between Activity and Nutrition With Vaginal Discharge Incidence of The Students In SMA Negeri 7 Cirebon In 2015* mengatakan bahwa responden yang beraktifitas mengalami keputihan patologis (55,2%). Penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara aktivitas dengan kejadian keputihan (*p-value* = 0,013).