

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Keputihan (Fluor Albus)

1. Pengertian Keputihan

Keputihan adalah cairan bukan darah yang keluar di luar biasanya dari liang vagina baik berbau atau tidak, serta disertai adanya rasa gatal setempat (Kusmiran, 2011). Shadine (2012) menyebutkan keputihan atau flour albus merupakan sekresi vaginal abnormal pada wanita. Pendapat lain dari Bahari (2012), keputihan atau flour albus dinyatakan yaitu kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lender menyerupai nanah.

Rasa tidak nyaman akibat keputihan mengakibatkan berkurangnya rasa tidak percaya diri karena disertai dengan bau yang tidak sedap, rasa basah pada pakaian dalam dan kadang sampai ada rasa gatal yang sangat mengganggu. Keputihan tidak bisa dianggap remeh karena akibatnya bisa fatal bila tidak segera ditangani dengan cepat. Keputihan dapat mengakibatkan kemandulan dan merupakan salah satu gejala yang ditimbulkan oleh kanker leher rahim (Sarasvati *et al.*, (2017) dalam Silaban *et al.*, (2020).

2. Klasifikasi Keputihan

Klasifikasi keputihan menurut pendapat Monalisa *et al.*, (2012), menyebutkan keputihan terbagi menjadi dua macam, yaitu:

a. Keputihan Fisiologis

Keputihan fisiologis merupakan cairan yang terkadang berupa lendir atau mukus dan mengandung banyak epitel dengan leukosit yang jarang, sedangkan keputihan patologis banyak mengandung leukosit. Keputihan fisiologis terjadi pada perubahan hormon saat masa menjelang dan sesudah menstruasi, sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 siklus menstruasi, pada saat terangsang, hamil, kelelahan, stres, dan sedang mengonsumsi obat-obat hormonal seperti pil KB, serta atrofi vulvovagina (hipoestrogenisme) pada menopause.

Keputihan fisiologis biasa terjadi pada :

- 1) Bayi yang baru lahir sampai umur kira-kira 10 hari, disini sebabnya ialah pengaruh estrogen dari plasenta terhadap uterus dan vagina janin.
- 2) Waktu di sekitar menarche karena mulai terdapat pengaruh estrogen keputihan disini hilang sendiri, akan tetapi dapat menimbulkan keresahan pada orang tuanya.
- 3) Wanita dewasa apabila ia dirangsang sebelum dan pada waktu koitus, disebabkan oleh pengeluaran transudasi dari dinding vagina.
- 4) Waktu di sekitar ovulasi (sebelum menstruasi), dengan sekret dari kelenjar - kelenjar serviks uteri menjadi lebih encer.
- 5) Pengeluaran sekret dari kelenjar-kelenjar serviks uteri juga bertambah pada wanita dengan penyakit menahun, dengan neurosis, dan pada wanita dengan ektropion porsionis uteri (Sarwono (2005,)p.271) *dalam Monalisa et al., (2012)*

Keputihan normal ciri - cirinya ialah : warnanya kuning, kadang-kadang putih kental, tidak berbau tanpa disertai keluhan (misalnya gatal, nyeri, rasa terbakar, dsb), keluar pada saat menjelang dan sesudah menstruasi atau pada saat stres dan kelelahan (Wijayanti, (2009,)p.51).

b. Keputihan Patologis

Keputihan patologis merupakan cairan eksudat dan mengandung banyak leukosit. Cairan ini terjadi akibat reaksi tubuh terhadap luka (jejas). Luka (jejas) ini dapat diakibatkan oleh infeksi mikroorganisme seperti jamur (*Candida albicans*), parasit (*Trichomonas*), bakteri (*E. Coli*, *Staphylococcus*, *Treponema pallidum*). Keputihan patologis juga dapat terjadi akibat benda asing yang tidak sengaja atau sengaja masuk ke dalam vagina, neoplasma jinak, lesi, prakanker, dan neoplasma ganas.

Keputihan yang tidak normal ialah keputihan dengan ciri - ciri : jumlahnya banyak, timbul terus menerus, warnanya berubah (misalnya kuning, hijau, abu- abu, menyerupai susu/yoghurt) disertai adanya keluhan (seperti gatal, panas, nyeri) serta berbau (apek, amis, dsb) (Wijayanti, 2009, p.51).

3. Faktor Penyebab Keputihan

Berikut merupakan penyebab – penyebab dari kejadian keputihan fisiologis maupun kejadian keputihan patologis dari beberapa ahli, yaitu sebagai berikut :

a. Keputihan Fisiologis

1) Penyebab dari keputihan fisiologis menurut Bahari (2012), yaitu :

a) Aktivitas fisik yang sangat melelahkan sehingga daya tahan tubuh melemah.

- b) Pola hidup yang kurang sehat, seperti kurang olahraga, pola makan yang tidak teratur, atau kurang tidur.
 - c) Kondisi kejiwaan yang sedang mengalami stres berat.
 - d) Kondisi hormon yang tidak seimbang. Misalnya, terjadinya peningkatan hormon estrogen pada masa pertengahan siklus menstruasi, saat hamil, atau mendapatkan rangsangan seksual.
- 2) Penyebab dari keputihan fisiologis berdasarkan pendapat dari Sibagariang *et al.*, (2010), ialah :
- a) Pengaruh sisa estrogen dari plasenta terhadap uterus dan vagina janin sehingga bayi baru lahir sampai umur 10 hari mengeluarkan leukorea.
 - b) Pengaruh estrogen yang meningkat pada saat menarche.
 - c) Rangsangan saat koitus sehingga menjelang persetubuhan seksual menghasilkan sekret, yang merupakan akibat adanya pelebaran.
 - d) Adanya peningkatan produksi kelenjar-kelenjar pada mulut rahim saat masa ovulasi.
 - e) Mukus serviks yang padat pada masa kehamilan sehingga menutup lumen serviks yang berfungsi mencegah kuman masuk ke rongga uterus.

b. Keputihan Patologis

- 1) Penyebab keputihan patologis menurut Kusmiran (2011), yaitu:
- a) Infeksi atau peradangan yang terjadi karena mencuci vagina dengan air kotor.
 - b) Pemeriksaan dalam yang tidak benar.
 - c) Pemakaian pembilas vagina yang berlebihan.
 - d) Pemeriksaan yang tidak higienis.

- e) Adanya benda asing dalam vagina.
- f) Celana yang tidak menyerap keringat.

2) Keputihan patologis disebabkan oleh beberapa faktor lain menurut Manan (2011), yaitu :

- a) Sering menggunakan WC umum yang kotor, terutama WC duduk
- b) Membilas vagina dari arah yang salah, yaitu dari anus ke arah depan
- c) Sering bertukar celana dalam/handuk dengan orang lain
- d) Kurang menjaga kebersihan vagina
- e) Tidak segera mengganti pembalut saat menstruasi
- f) Lingkungan sanitasi yang kotor
- g) Sering mandi berendam dengan air hangat dan panas (jamur yang menyebabkan leukorea lebih mungkin tumbuh di kondisi hangat)
- h) Sering menggaruk vagina.

3) Penyebab keputihan patologis yang dikemukakan oleh Bahari (2012), yaitu :

- a) Penggunaan tisu yang terlalu sering untuk membersihkan organewanitaan
- b) Kadar gula darah yang tinggi. Kondisi ini menyebabkan jamur penyebab keputihan tumbuh dengan subur.
- c) Sering berganti- ganti pasangan ketika melakukan hubungan seksual.
- d) Infeksi akibat kondom dan benang AKDR.

4. Patofisiologi Keputihan

Fluor albus merupakan keadaan yang terjadi secara fisiologis dan dapat menjadi fluor albus yang patologis karena terinfeksi kuman penyakit. Sekresi vagina fisiologis terdiri atas lendir serviks (transudat dari epitel skuamos vagina)

dan sel skuamos vagina yang terkelupas (Benson and Pernoll, 2009). Suasana area vagina normal ditandai dengan adanya hubungan dinamis antara *Lactobacillus acidophilus* (flora normal) dengan flora endogen lainnya, estrogen, glikogen, pH vagina, dan metabolit lainnya. *Lactobacillus acidophilus* menghasilkan endogen peroksida yang bersifat toksik terhadap bakteri patogen.

Adanya pengaruh estrogen pada epitel vagina, produksi glikogen, laktobasilus (*Döderlein*) dan produksi asam laktat mengatur pH vagina sekitar 3,8-4,5 yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri lainnya (Monalisa *et al.*, 2012). Pada kondisi tertentu, pH vagina bisa lebih tinggi atau lebih rendah dari normal. Jika pH vagina naik (lebih basa) mengakibatkan kuman penyakit mudah berkembang dan hidup subur serta menginfeksi vagina (Holloway, 2010).

5. Penanganan Keputihan

Penatalaksanaan keputihan sebaiknya dilakukan sedini mungkin untuk menghindari komplikasi sekaligus untuk menyingkirkan adanya penyebab lain seperti kanker leher rahim yang memiliki gejala keputihan berupa sekret encer, bewarna merah muda, coklat, mengandung darah atau hitam serta berbau busuk (Monalisa *et al.*, 2012).

Penatalaksanaan keputihan dilakukan tergantung pada penyebabnya. Umumnya obat-obatan untuk mengatasi penyebab dan mengurangi keluhan. Misalnya diberikan obat golongan flukonazol untuk mengatasi infeksi jamur dan golongan metronidazol untuk mengatasi infeksi bakteri dan parasit. Sediaan obat yang diberikan dapat berupa sediaan oral (berupa pil, tablet, kapsul), sediaan topikal seperti krim yang dioleskan, dan uvula yang dimasukkan ke dalam liang

vagina. Pada penderita yang sudah memiliki pasangan, sebaiknya pasangannya juga diberi pengobatan, serta diberi anjuran untuk tidak berhubungan seksual selama dalam pengobatan (Djuanda, *et al.*, 2009).

6. Pencegahan Keputihan

Bila ingin terhindar dari keputihan, anda mesti menjaga kebersihan daerah sensitif itu. Kebersihan organewanitaan hendaknya sejak bangun tidur dan mandi pagi (Wijayanti, 2009, p.55). Berikut tip yang dapat dilakukan :

- a. Bersihkan organ intim dengan pembersih yang tidak mengganggu kestabilan pH di sekitar vagina. Salah satunya produk pembersih yang terbuat dari bahan dasar susu. Produk seperti ini mampu menjaga keseimbangan pH sekaligus meningkatkan pertumbuhan flora normal dan menekan pertumbuhan bakteri yang tak bersahabat. Sabun antiseptik biasa umumnya bersifat keras dan terdapat flora normal di vagina. Ini tidak menguntungkan bagi kesehatan vagina dalam jangka panjang.
- b. Hindari pemakaian bedak pada organewanitaan dengan tujuan agar vagina harum dan kering sepanjang hari. Bedak memiliki partikel-partikel halus yang mudah terselip di sana sini dan akhirnya mengundang jamur dan bakteri bersarang di tempat itu.
- c. Selalu keringkan bagian vagina sebelum berpakaian.
- d. Gunakan celana dalam yang kering. Seandainya basah atau lembab, usahakan cepat mengganti dengan yang bersih dan belum dipakai. Tak ada salahnya anda membawa cadangan celana dalam untuk berjaga-jaga manakala perlu menggantinya.

- e. Gunakan celana dalam yang bahannya menyerap keringat, seperti katun. Celana dari bahan satin atau bahan sintetik lain membuat suasana di sekitar organ intim panas dan lembab.
- f. Pakaian luar juga diperhatikan. Celana jeans tidak dianjurkan karena pori-porinya sangat rapat. Pilihlah seperti rok atau celana bahan non jeans agar sirkulasi udara di sekitar organ intim bergerak leluasa.
- g. Ketika haid sering-seringlah berganti pembalut.
- h. Gunakan panty liner di saat perlu saja. Jangan terlalu lama. Misalkan saat bepergian ke luar rumah dan lepaskan sekembalinya anda di rumah.

Menurut Salika (2010, p.78), mengatakan wanita pun harus selalu menjaga kebersihan dan kesehatan daerah kewanitaannya yaitu dengan cara – cara berikut :

- a. Selalu cuci daerah kewanitaan dengan air bersih setelah buang air, jangan hanya di seka dengan tisu. Membersihkannya pun musti dilakukan dengan cara yang benar yaitu dari depan ke belakang, agar kotoran dari anus tidak masuk ke vagina. Hindari pemakaian sabun vagina berlebihan karena justru dapat mengganggu keseimbangan flora normal vagina.
- b. Jaga daerah kewanitaan tetap kering. Hal ini karena kelembapan dapat memicu tumbuhnya bakteri dan jamur. Selalu keringkan daerah tersebut dengan tisu atau handuk bersih setelah dibersihkan. Karena tidak semua toilet menyediakan tisu, bawalah tisu kemana pun anda pergi. Selain itu buatlah celana dalam yang terbuat dari katun agar dapat menyerap keringat dan gantilah secara teratur untuk menjaga kebersihan.
- c. Bila sedang mengalami keputihan atau menstruasi tinggal sedikit, boleh saja menggunakan pelapis celana panty liner. Tetapi sebaiknya tidak digunakan

setiap hari. Panty liner justru dapat memicu kelembapan karena bagian dasarnya terbuat dari plastik. Pilih panty liner yang tidak mengandung parfum, terutama buat yang berkulit sensitif.

- d. Hindari bertukar celana dalam dan handuk dengan teman atau bahkan saudara kita sendiri karena berganti-ganti celana bisa menularkan penyakit.
- e. Bulu yang tumbuh di daerah kemaluan bisa menjadi sarang kuman bila dibiarkan terlalu panjang. Untuk menjaga kebersihan, potonglah secara berkala bulu di sekitar kemaluan dengan gunting atau mencukurnya dengan hati-hati.

Berdasarkan pendapat lain dari Marhaeni (2016), mengemukakan dalam jurnalnya hal hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya keputihan, antara lain :

- a. Menjaga kebersihan alat kelamin

Vagina secara anatomis berada di antara uretra dan anus. Alat kelamin yang dibersihkan dari belakang ke depan dapat meningkatkan resiko masuknya bakteri ke dalam vagina. Masuknya kuman ke dalam vagina menyebabkan infeksi sehingga dapat menyebabkan keputihan. Cara cebok yang benar adalah dari depan ke belakang sehingga kuman yang berada di anus tidak dapat masuk ke dalam vagina.

- b. Menjaga kebersihan pakaian dalam

Pakaian dalam yang tidak disetrika dapat menjadi alat perpindahan kuman dari udara ke dalam alat kelamin. Bakteri, jamur, dan parasit dapat mati dengan pemanasan sehingga menyetrika pakaian dalam dapat menghindarkan infeksi kuman melalui pakaian dalam. Tidak bertukar handuk Handuk merupakan

media penyebaran bakteri, jamur, dan parasit. Handuk yang telah terkontaminasi bakteri, jamur, dan parasit apabila digunakan bisa menyebabkan kuman tersebut menginfeksi pengguna handuk tersebut sehingga gunakan handuk untuk satu orang.

c. Menghindari celana ketat

Celana ketat dapat menyebabkan alat kelamin menjadi hangat dan lembab. Alat kelamin yang lembab dapat meningkatkan kolonisasi dari bakteri, jamur, dan parasit. Peningkatan kolonisasi dari kuman tersebut dapat meningkatkan infeksi yang bisa memicu keputihan, maka hindari memakai celana ketatterlalu lama.

d. Menghindari cuci vagina

Produk cuci vagina dapat membunuh flora normal dalam vagina. Ekosistem dalam vagina terganggu karena produk pencuci vagina bersifat basa sehingga menyebabkan kuman dapat berkembang dengan baik. Produk cuci vagina yang digunakan harus sesuai dengan pH normal vagina, yaitu 3,8 - 4,2 dan sesuai dengan petunjuk dokter.

e. Mencuci tangan sebelum mencuci alat kelamin

Tangan dapat menjadi perantara dari kuman penyebab infeksi. Mencuci tangan sebelum menyentuh alat kelamin dapat menghindarkan perpindahan kuman yang menyebabkan infeksi.

f. Sering mengganti pembalut

Mengganti pembalut minimal 3-4 kali sehari dapat menghindari kelembaban.

B. Personal Hygiene

1. Pengertian Personal Hygiene

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani, berasal dari kata *personal* yang artinya perorangan, dan *hygiene* berarti sehat. Dapat diartikan bahwa kebersihan perorangan atau *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan baik fisik maupun psikisnya (Isro'in dan Andarmoyo, 2012).

Personal Hygiene (kebersihan diri) merupakan perawatan diri yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Tingkat kebersihan diri seseorang umumnya dilihat dari penampilan yang bersih dan rapih serta upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan dan kerapian tubuhnya setiap hari (Saputra, 2013).

Menurut Haswita dan Sulistyowati (2017), *personal hygiene* (kebersihan diri) merupakan kebersihan diri yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Kebersihan diri merupakan langkah awal dalam mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk.

2. Klasifikasi *Personal Hygiene*

Klasifikasi *personal hygiene* menurut pendapat Mubarak, *et al.* (2015), yaitu :

a. Berdasarkan Waktu Pelaksanaan

Personal hygiene dapat dibagi menjadi 4 (empat) :

1) Perawatan dini hari

Merupakan perawatan dari yang dilakukan pada waktu bangun tidur, untuk melakukan tindakan seperti persiapan dalam pengambilan bahan pemeriksaan (urine/feses) dan mempersiapkan pasien melakukan sarapan.

2) Perawatan pagi hari

Perawatan yang digunakan setelah melakukan sarapan pagi, perawat melakukan pertolongan dalam pemenuhan kebutuhan eliminasi (mandi, bab, dan bak) sampai merapihkan tempat tidur pasien.

3) Perawatan siang hari

Setelah makan siang melakukan perawatan diri antara lain, mencuci piring, membersihkan tangan dan mulut. Setelah itu, Perawatan diri yang dilakukan setelah melakukan berbagai tindakan pengobatan serta membersihkan tempat tidur pasien.

4) Perawatan menjelang tidur

Perawatan yang dilakukan saat menjelang tidur agar pasien dapat beristirahat dengan nyaman seperti, mencuci tangan, membersihkan wajah dan menyikat gigi.

b. Berdasarkan Tempat

1) *Personal Hygiene* pada kulit

Kulit merupakan salah satu bagian penting dari tubuh yang dapat melindungi tubuh dari berbagai kuman, sehingga diperlukan perawatan yang baik dan bermanfaat sebagai:

- a) Mengatur keseimbangan tubuh dan membantu produksi keringat serta penguapan.
- b) Sebagai indra peraba yang membantu tubuh menerima rangsangan.
- c) Membantu keseimbangan cairan dan elektrolit yang mencegah pengeluaran cairan tubuh secara berlebihan.
- d) Menghasilkan minyak untuk menjaga kelembapan kulit.

Menghasilkan dan menyerap vitamin D sebagai penghubung atau pemberian vitamin D dari sinar ultraviolet matahari.

2) *Personal hygiene* pada kuku dan kaki

Perawatan kaki dan kuku sering kali memerlukan perhatian khusus untuk mencegah infeksi, bau kaki, dan cedera jaringan lunak. Akan tetapi sering kali orang tidak sadar akan masalah kaki dan kuku sampai terjadi nyeri atau ketidaknyamanan. Menjaga kebersihan kuku penting dalam mempertahankan *personal hygiene* karena berbagai kuman dapat masuk kedalam tubuh melalui kuku. Perawatan dapat di gabungkan saat mandi atau pada waktu yang terpisah. Tujuan perawatan kaki dan kuku penting dalam mempertahankan perawatan diri agar klien memiliki kulit utuh dan permukaan kulit yang lembut, klien merasa nyaman dan bersih, klien akan memahami dan melakukan metode perawatan kaki dan kuku dengan benar.

3) *Personal hygiene* pada rambut

Rambut merupakan bagian dari tubuh yang memiliki fungsi sebagai proteksi dan pengantar suhu. Inikasi perubahan status kesehatan diri juga dapat dilihat dari rambut. Perawatan ini bermanfaat mencegah infeksi daerah

kepala. Tujuan membersihkan kepala agar menghilangkan debu dan kotoran yang melekat di rambut dan kulit kepala. Fungsi rambut:

- a) Sebagai proteksi dan pengantar suhu (melindungi dari panas)
 - b) Keindahan atau mempercantik penampilan.
- 4) *Personal hygiene* gigi dan mulut

Gigi dan mulut merupakan bagian pertama dari sistem pencernaan dan merupakan bagian sistem tambahan dari sistem pernafasan. Dalam rongga mulut terdapat gigi dan lidah yang berperan penting dalam 11 proses pencernaan awal. Selain gigi dan lidah, adapula saliva yang penting untuk membersihkan mulut secara mekanis mulut merupakan rongga yang tidak bersih dan penuh dengan bakteri, karenanya harus selalu dibersihkan adapun salah satu tujuan perawatan gigi dan mulut adalah untuk mencegah penyebaran penyakit yang ditularkan melalui mulut

- 5) *Personal hygiene* pada genetalia

Perawatan diri pada genetalia adalah untuk mencegah infeksi, mencegah kerusakan kulit, meningkatkan kenyamanan serta mempertahankan kebersihan diri (Potter and Perry (2000) dalam buku Mubarak *et al.*, 2015). Perawatan genetalia perempuan pada eksterna yang terdiri atas mons veneris, labia mayora, labia minora, klitoris, uretra, vagina, perineum dan anus. Sedangkan pada laki-laki pada daerah ujung penis untuk mencegah penumpukan sisa urine. Tujuan dari dilakukannya *personal hygiene* pada genetalia yaitu:

- a) Mencegah dan mengontrol infeksi.
- b) Mempertahankan kebersihan genetalia.

- c) Meningkatkan kenyamanan serta mempertahankan *personal hygiene*.
- d) Mencegah kerusakan kulit.

Menjaga kebersihan alat kelamin luar pada perempuan sangat penting dalam upaya mencegah timbulnya keputihan patologis dan untuk deteksi dini gejala terjadinya kanker serviks. Kulit daerah kelamin dan sekitarnya harus diusahakan agar tetap bersih dan kering, karena kulit yang lembab atau basah dapat menimbulkan iritasi dan memudahkan tumbuhnya jamur dan kuman penyakit (Qomariyah *et al* (2012) dalam Kurniawati (2014).

Struktur kemaluan perempuan bersifat khas. Saluran vagina senantiasa terbuka dengan dunia luar. Kemungkinan dimasuki benda apapun termasuk oleh bibit penyakit selalu ada. Maka untuk melindungi organ didalamnya, saluran vagina membentuk suasana masam oleh hadirnya kuman *Doderlein* yang hidup berdampingan secara damai dengan tubuh. Kuman ini memproduksi asam, perintang masuknya bibit penyakit. Kebiasaan rajin menyabuni vagina secara berlebihan atau pemakaian bahan kimiawi apapun dapat merusak masam vagina karena jika terlampaui resik membersihkannya, vagina menjadi rentan terinfeksi (Nadesul (2008) dalam Kurniawati, 2014).

Tujuan hygiene pada alat reproduksi eksternal adalah untuk menjaga kesehatan dan kebersihan vagina, membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva dan luar vagina, mempertahankan pH derajat keasaman vagina normal yaitu 3,5 sampai 4,5, mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri, dan protozoa, mencegah munculnya keputihan dan penyakit reproduksi lainnya. Manfaat *personal hygiene* pada alat reproduksi wanita untuk menjaga

vagina dan daerah sekitarnya tetap bersih dan nyaman, mencegah timbulnya keputihan, bau tidak sedap, dan gatal-gatal (Wijayanti, 2009).

Faktor - faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* genitalia menurut Potter and Perry (2006), adalah sebagai berikut :

a) Citra tubuh (body image)

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh ini mempengaruhi cara mempertahankan hygiene.

b) Status sosial ekonomi

Sumber daya seseorang yang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Status sosio ekonomi yang rendah akan mempengaruhi rendahnya tingkat *personal hygiene* karena keterbatasan dalam pemenuhan peralatan kebersihan tubuh serta sarana kebersihan.

c) Kondisi fisik

Seseorang yang menderita penyakit tertentu (misalnya kanker tahap lanjut) atau yang menjalani operasi seringkali sulit untuk melakukan praktik *personal hygiene* dengan baik akibat dari keterbatasan fisik sehingga mengakibatkan kebersihan diri yang kurang terjaga dengan baik.

d) Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor predisposing terbentuknya perilaku pada remaja, yaitu faktor yang memotivasi. Faktor ini berasal dari dalam diri seorang remaja yang menjadi alasan atau motivasi. Pengetahuan tentang

pentingnya hygiene dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik hygiene (Mokodongan, *et al.*, 2015).

3. Tujuan Perawatan Personal Hygiene

Tujuan dari dilakukannya *personal hygiene* menurut Tarwoto dan Martonah (2010) adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain. Sementara secara khusus tujuan perawatan *personal hygiene* yaitu :

- a. Menghilangkan bau badan yang berlebihan.
- b. Memelihara integritas permukaan kulit
- c. Menghilangkan keringat, sel-sel kulit yang mati dan bakteri
- d. Menciptakan keindahan.
- e. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Sikap seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi sejumlah faktor menurut Mubarak *et al.* (2015) yaitu antara lain:

- b. Citra tubuh (body image)

Citra tubuh mempengaruhi cara seseorang memelihara hygiene. Jika seseorang klien rapih sekali maka perawat mempertimbangkan kerapihan ketika merencanakan keperawatan dan berkonsultasi pada klien sebelum membuat keputusan tentang bagaimana memberikan perawatan hygiene, klien yang tampak berantakan atau tidak peduli dengan hygiene atau pemeriksaan

lebih lanjut untuk melihat kemampuan klien berpartisipasi dalam hygiene harian (Potter dan Perry, 2009 dalam buku Natalia Erlina Yuni, 2015).

c. Praktik Sosial

Kelompok sosial wadah seseorang klien berhubungan dapat mempengaruhi praktik hygiene pribadi selama masa kanak-kanak. Selama masa kanak-kanak mendapatkan praktik hygiene dari orang tua mereka. Kebiasaan keluarga, jumlah orang di rumah, ketersediaan air panas dan air mengalir hanya merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan kebersihan.

d. Status Sosial Ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Perawat harus menentukan apakah klien dapat menyediakan bahan-bahan yang penting seperti deodorant, shampo, pasta gigi, dan kosmetik. Perawat juga harus menentukan jika penggunaan produk ini merupakan bagian dari kebiasaan sosial yang dipraktikkan kelompok sosial klien.

d. Pengetahuan dan Motivasi Kesehatan

Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik hygiene. Meskipun demikian, pengetahuan sendiri tidaklah cukup. Klien juga harus termotivasi untuk memelihara kesehatan diri. Seringkali pembelajaran tentang penyakit mampu mendorong klien untuk meningkatkan hygiene.

e. Kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan klien dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan hygiene. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik

keperawatan diri yang berbeda pula. Di Asia kebersihan dipandang penting bagi kesehatan, di negara - negara Eropa mandi secara penuh hanya sekali dalam seminggu merupakan hal yang biasa.

f. Kebiasaan atau pilihan pribadi

Setiap klien memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan rambut. Klien memiliki produk yang berbeda (misalnya sabun, shampo, deodorant, dan pasta gigi) menurut pilihan dan kebutuhan pribadi. (Haswita *et al.*, 2017)

g. Kondisi Fisik Seseorang

Pada keadaan sakit tertentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya (misalnya kanker tahap lanjut) atau menjalani operasi seringkali kekurangan energi fisik atau ketangkasan untuk melakukan hygiene pribadi. Seorang klien yang menggunakan gips pada tangannya atau menggunakan traksi membutuhkan bantuan untuk mandi yang lengkap (Haswita *et al.*, 2017).

5. Dampak pada Masalah Personal Hygiene

Berdasarkan pendapat dari Isro'in and Andarmoyo (2012), terdapat beberapa hal yang dapat terjadi jika tidak terlaksananya *personal hygiene* dengan maksimal, yaitu:

a. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

b. Gangguan psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, aktualisasi diri menurun, dan gangguan dalam interaksi sosial.

6. Penatalaksanaan Personal Hygiene Genetalia Wanita

Memelihara kebersihan diri dan kebersihan organ genetalia wanita atau vagina dapat dilakukan untuk mencegah infeksi atau masuknya kuman melalui saluran reproduksi dan menimbulkan berbagai penyakit. Salah satu cara untuk merawat vagina adalah sebagai berikut:

- a. Menjaga daerah kemaluan dan selangkangan agar tetap kering. Suasana yang lembab akan menarik datangnya jamur yang dapat menimbulkan gangguan pada sistem reproduksi.
- b. Mencuci vagina jaga agar vagina tetap bersih lakukan pencucian dengan air bersih secukupnya. Pencucian dengan larutan khusus hanya diperlukan jika ada infeksi di daerah kemaluan. Lakukan pencucian terutama setelah buang air kecil maupun besar dengan air dan sabun. Siram bagian kewanitaan dari arah depan ke belakang, bukan sebaliknya ini dilakukan untuk mencegah masuknya kuman dari dubur ke vagina.
- c. Menjaga kebersihan pakaian dalam sebaiknya mengganti pakaian dalam minimal 2 kali dalam sehari, selain itu pilih pakaian dalam dari bahan yang dapat dengan mudah menyerap keringat (katun). Hal tersebut dapat mencegah menempelnya jamur pada alat kelamin, hindari tukar menukar pakaian dalam dengan orang lain meskipun dengan anggota keluarga sendiri.

- d. Melakukan perawatan terhadap rambut yang tumbuh pada alat kelamin, hindari membersihkan rambut yang tumbuh di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena akan menimbulkan lubang bekas bulu kemaluan tersebut. Lubang tersebut dapat menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur yang selanjutnya dapat menyebabkan iritasi dan penyakit kulit.
 - e. Rajin mengganti pembalut saat menstruasi. Pada saat menstruasi kuman-kuman lebih mudah masuk ke dalam organ reproduksi. Pembalut yang mengandung banyak gumpalan darah merupakan tempat yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan jamur dan bakteri, oleh karena itu sebaiknya pada saat menstruasi sebaiknya mengganti pembalut 4 jam sekali atau 3 - 4 kali sehari atau setiap saat sudah merasa tidak nyaman, jangan lupa bersihkan vagina terlebih dahulu.
 - f. Konsultasi ke dokter jika terjadi keluhan-keluhan yang tidak wajar dengan organ reproduksi.
 - g. Konsumsi yogurt untuk mencegah infeksi jamur, kurangi 22 konsumsi makanan manis karena menurut sebuah penelitian 90 % wanita yang mengurangi konsumsi gula akan mengalami penurunan infeksi jamur.
- (Andira, 2010)

7. Pengukuran Perilaku Personal Hygiene

Pengukuran perilaku yang berisi pernyataan - pernyataan terpilih dan telah diuji reabilitas dan validitasnya maka dapat digunakan untuk mengungkapkan perilaku kelompok responden (Azwar, 2007). Kriteria pengukuran perilaku yaitu:

- a. Perilaku positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner > T mean

- b. Perilaku negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner < T mean

Subyek memberi respon dengan dengan empat kategori ketentuan, yaitu:
selalu, sering, jarang, tidak pernah (skala likert). Dengan skor jawaban :

- a. Jawaban dari item pernyataan perilaku positif

- 1) Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4
- 2) Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
- 3) Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
- 4) Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1

- b. Jawaban dari item pernyataan untuk perilaku negatif

- 1) Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1
- 2) Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
- 3) Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
- 4) Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4

Penilaian perilaku yang didapatkan jika :

Nilai $T > MT$, berarti subjek berperilaku positif

Nilai $T < MT$ berarti subjek berperilaku negative

C. Pasangan Usia Subur

Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami istri dengan usia istri berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun atau usia istri berumur kurang dari 15 tahun dan sudah haid atau usia istri berumur lebih dari 50 tahun tetapi masih haid (BKKBN, 2013). Pada pasangan suami istri usia subur yang baru menikah atau ingin mendapatkan anak lagi, kehamilan merupakan saat-saat yang paling ditunggu (Dewi dan Sunarsih, 2011).

BKKBN menyebutkan bahwa terjadi peningkatan angka kehamilan pada saat pandemi (Kompas, 2020). Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa terjadi peningkatan hubungan seksual pasangan usia subur pada musim pandemi ini. Hal ini juga mempengaruhi terjadinya keputihan pada wanita usia subur, yang mana wanita pasangan usia subur lebih riskan dengan terjadinya keputihan. Jarang sekali dijumpai wanita pasangan usia subur yang tidak mengalami keputihan hal ini berkaitan dengan kegiatan organ reproduksi dan siklus menstruasi yang biasa dijalani oleh wanita (Rahayu, *et al.*, 2015).

D. Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan

Kebersihan diri merupakan suatu tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Manuaba, 2009 dalam Marhaeni, 2016). 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. Penelitian di Pondok Cabe Ilir Jakarta menemukan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan rendah, sikap yang jelek dan perilaku buruk dalam menjaga kebersihan akan memperburuk kondisi keputihan abnormal (Nurhayati, 2013 dalam Marhaeni, 2016).

Personal hygiene habits merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting untuk menghindari infeksi yang dapat menyebabkan keputihan. Hal ini dikarenakan infeksi dapat menyebabkan kanker leher rahim yang merupakan pembunuh nomor satu bagi perempuan. Insiden akibat kanker leher rahim diperkirakan mencapai 100 per 100.000 penduduk per tahun, hal ini bisa berujung pada kematian. Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan seseorang (Nikmah and Widyasih, 2018).

Menjaga kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihandiri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit termasuk keputihan (Ilmiawati and Kuntoro, 2017).

E. Personal Hygiene Saat Pandemi

Personal Hygiene perlu diperhatikan pada musim pandemi Covid-19. *Personal Hygiene* ini merupakan penerapan pola hidup bersih dan sehat yang ditujukan pada diri sendiri sehingga dapat menjaga kebersihan diri / meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh terhadap virus dan bakteri dimasa pandemi Covid-19 saat ini (Nurwani, Ade Irawan, 2020 dalam Sunarsih and Mariza, 2020).

Dr. Faruk Yorulmaz, ketua dari *Public Health Department* di Rumah Sakit Universitas Trakya, menegaskan akan kepentingan *personal hygiene* dan mengatakan, “Jika memungkinkan, seseorang harus mandi setiap hari dan selanjutnya” (Dermici, 2020).

Covid telah membuat *personal hygiene* menjadi sangat penting dan dianggap serius pada saat ini. Namun, kebijakan untuk *stay at home* saat pandemic mengakibatkan beberapa orang untuk memikirkan kembali rutinitas *hygiene* mereka, termasuk didalamnya tidak mandi (Hamblin, 2020). Berdiamnya diri di rumah akan meningkatkan rasa malas akan melakukan *personal hygiene* khususnya *personal hygiene* pada genetalia yang mana perlu diperhatikan.

