



HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA DARUSSALAM KABUPATEN GARUT TAHUN 2023

Hanifah¹, Hedy Herdiana², Irma Jayatni³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

E-mail: Hanifah@gmail.com

Article History:

Received: 15-09-2023

Revised: 28-09-2023

Accepted: 07-10-2023

Keywords:

Aktivitas Fisik,
Keputihan, Personal
Hygiene, Stres

Abstract: *Pendahuluan: Kabupaten Garut pada tahun 2021 wanita yang mengalami keputihan sebanyak 318.976 atau 29,73%. Faktor yang mempengaruhi keputihan salah satunya adalah personal hygiene, tingkat stres dan aktivitas fisik pada remaja. Dampak keputihan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis hingga gangguan fisik. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui hubungan personal hygiene, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kejadian keputihan pada remaja putri. Metode. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Pupulasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII di SMA Darussalam sebanyak 84 remaja putri, tehnik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen yang digunakana adalah kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Analisa data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Chi-Square test untuk melihat hubungan terhadap 2 variabel yang diduga berhubungan atau berkolerasi. Hasil Penelitian: Sebagian besar remaja 56,0% mengalami keputihan, 54,8% personal hygiene kurang baik, 40,5% dengan aktivitas fisik sedang dan 53,6% dengan tingkat stres berat. Hasil analisis bivariat menunjukkan personal hygiene p-value 0,000, aktivitas fisik p-value 0,004 dan tingkat stres p-value 0,003. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara personal hygiene, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian keputihan pada remaja. Saran: Diharapkan remaja dapat meningkatkan personal hygiene dengan baik terutama setelah melakukan aktivitas fisik yang mengeluarkan keringat serta dapat mengendalikan emosi dengan baik supaya dapat mengurangi tingkat stres..*

PENDAHULUAN

Merawat organ reproduksi sangat penting untuk menghindari gangguan seperti infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, skabies, kanker serviks dan keputihan. Keputihan seringkali dijumpai pada wanita usia subur yang kurang memperhatikan kebersihan dan perawatan daerah genitalia (Sholihah, 2020). Keputihan adalah sekret atau cairan yang keluar selain darah yang berlebihan dari lubang vagina. Kasus keputihan lebih rentan terjadi pada remaja wanita disebabkan oleh minimnya pengetahuan yang berimbang pada sikap yang kurang menjaga kebersihan daerah genitalia dengan baik dan benar (Amalia & Yusnia, 2021).

Berdasarkan data National Centre for Biotechnology Information (NCBI) 75% wanita di dunia mengalami fluor albus (Anggraini & Wulandari, 2020). Di Indonesia, sebanyak 90% remaja putri berpotensi mengalami keputihan karena Indonesia merupakan daerah beriklim tropis sehingga mudah terserang jamur, virus, dan bakteri tumbuh, terutama di daerah kewanitaan (Agustriyana, 2017).

Menurut Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) pada tahun 2018, wanita usia 15 – 24 tahun sebagian besar mengalami keputihan, selalu terdapat kenaikan setiap tahunnya hingga 70% dan didapatkan data sebanyak 50% remaja putri mengalami keputihan (Hanipah et al., 2018). Di Jawa Barat yang mengalami fluor albus sebanyak 27,60% dari 11.36 juta wanita dan mayoritasnya yang mengalami keputihan usia remaja dan wanita usia subur berusia 10-24 tahun (Nurhidayati, 2020). Berdasarkan laporan tahunan Kabupaten Garut pada tahun 2021 wanita yang mengalami keputihan sebanyak 318.976 atau 29,73% (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2021).

Keputihan dapat terjadi secara normal (fisiologis) maupun abnormal (patologis). Pada keadaan fisiologis vagina mengeluarkan banyak cairan, selama cairan yang keluar itu tidak berbau dan tidak gatal itu menandakan fluor albus yang normal, dan biasanya fluor albus fisiologis ini terjadi saat sebelum dan sesudah menstruasi. Pada keadaan patologis cairannya mengandung banyak leukosit (darah putih) biasanya cairan yang keluar berwarna kuning, hijau atau ke abu-abuan, lebih kental dan berbau amis atau busuk, dengan jumlah yang banyak dan menimbulkan rasa terbakar di daerah intim (Muftadiyah, 2022).

Keputihan dapat juga disebabkan oleh ketidakseimbangan kadar pH atau derajat keasamaan, jamur, virus dan bakteri serta cara wanita merawat organ reproduksi. Hal tersebut ditunjukkan dengan kejadian 45% penyebab vaginosis, kandidiasis vulvovaginal 31%, trikomoniasis 2%, gonore 3%, 5% tidak spesifik penyebab urogenital dan 14% penyebab lainnya misalnya mencuci dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam dan jarang mengganti pembalut saat haid (Amalia & Yusnia, 2021).

Dampak keputihan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis hingga gangguan fisik. Dampak jangka pendek biasanya saat terjadi keputihan dapat menyebabkan gatal yang membuat seseorang merasa tidak nyaman yang nantinya dapat menyebabkan infeksi akibat perilaku menggaruk untuk menghilangkan rasa gatal selain itu juga terdapat gangguan psikologis akibat fluor albus yang akan menimbulkan rasa cemas yang berlebih dan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri dalam menjalani aktivitas (Ramadani, 2017). Dampak jangka panjang dapat menyebabkan kemandulan dan kehamilan diluar kandungan atau kehamilan ektopik, gejala awal kanker rahim biasanya juga diawali dengan adanya masalah keputihan, selain

itu akan mengalami gangguan pada fisik seperti terjadinya infertil, endometritis, radang panggul, klamidia dan salpingitis (Darmala, 2018).

Faktor yang mempengaruhi keputihan salah satunya adalah personal hygiene yang kurang baik, pemakaian pembersih yang tidak sehat, jamur, parasite dan virus. Keputihan pada remaja putri antara lain disebabkan oleh penggunaan tisu yang terlalu sering setelah buang air kecil maupun buang air besar, mengenakan pakaian berbahan sintesis yang ketat menyebabkan ruang yang ada tidak memadai sehingga menimbulkan iritasi pada organewanitaan, jarang mengganti panty liner, kurangnya kebersihan terhadap organewanitaan, membasuh organewanitaan ke arah yang salah yaitu arah basuhan dilakukan dari belakang ke depan dan aktivitas fisik yang melelahkan sehingga daya tahan tubuh melemah (Yuyun Christyanni, 2022).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keputihan adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan dalam mempengaruhi proses hormon reproduksi. Teori Giriwijoyo dkk (2012) juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Sedangkan olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang – ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Apabila seseorang tidak melakukan aktivitas fisik dengan baik bisa menyebabkan kebersihan diri juga kurang baik. Penelitian yang dilakukan Wijayanti (2017) di SMAN 2 Ngaglik Sleman yang menunjukkan 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. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan (p-value 0,005). Responden yang memiliki aktivitas berat beresiko 2,5 kali lebih besar mengalami keputihan patologis.

Tingkat stress pada remaja juga dapat berpengaruh terhadap kejadian keputihan, Kondisi tubuh remaja pada saat stres akan mengalami perubahan, termaksud perubahan pada hormon-hormon reproduksi. Hormon esterogen juga akan berpengaruh oleh kondisi stres hal ini menjadi penyebab terjadinya keputihan (Maudhyta, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Judha (2019) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres pada kondisi sosial dan kejadian keputihan fisiologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2022”.

LANDASAN TEORI

Konsep Remaja

Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada di antara fase anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu mulai tumbuh dan berkembang dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa ini, terdapat dua perubahan penting, yaitu adanya perubahan pada diri remaja (internal) dan lingkungan (eksternal) yang menyebabkan remaja perlu melakukan pengendalian diri (Manktelow, 2017).

Masa remaja yang juga dikenal dengan masa storm and stress, dimana pada masa ini terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan psikis yang pesat dan bervariasi (Diahloka, 2014). Masa remaja adalah masa kritis

identitas, dimana kebanyakan remaja mulai mencari sesosok figur atau panutan. Pada tahapan ini, remaja sering dikatakan sebagai kelompok umur yang sering bermasalah (the trouble teens). Hal ini menyebabkan masa remaja dinilai rawan melakukan perilaku menyimpang daripada tahap-tahap perkembangan manusia yang lain (Setianingsih, 2014).

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 hormon tertentu (Kusmiran, 2016).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Keputihan

Personal Hygiene

Perawatan diri atau personal hygiene adalah perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Pasien dinyatakan terganggu kesehatan perawatan dirinya jika tidak dapat melakukan perawatan diri (Suryani, 2019).

Personal hygiene adalah suatu upaya dalam pemeliharaan dan perawatan kebersihan seluruh anggota tubuh termasuk organ reproduksi. Saat menstruasi pembuluh darah didalam rahim mudah sekali terluka. maka dari itu, personal hygiene merupakan hal yang begitu penting dilaksanakan agar terbebas dari disfungsi organ reproduksi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian non eksperimental. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Seperti yang dijelaskan oleh Notoatmojo (2018), bahwa kuantitatif secara kasar berarti menyiratkan sejauh mana sesuatu yang terjadi ataupun yang tidak terjadi dalam hal jumlah, nomor, frekuensi, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu fenomena yang terjadi atau tidak terjadi dan mengukur seberapa besar derajatnya. Dengan kata lain penelitian kuantitatif perlu meletakkan konstruksi teori untuk diuji. Secara umum, proses pengumpulan data ini sangat terstruktur. Dengan cara ini banyak data yang dapat dibandingkan.

Menurut Notoatmojo (2018) tentang penelitian non eksperimental atau menguji hipotesis artinya tidak lebih dari mengamati selama atau setelah kejadian tertentu, peneliti tidak dapat campur tangan secara sengaja dan menentukan efek intervensi itu. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian cross sectional adalah penelitian dimana variabel independen dan variabel dependen dinilai hanya satu kali pada suatu saat (Nursalam, 2016).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan personal hygiene, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kejadian keputihan pada remaja putri kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Analisis Univariat

1) Kejadian Keputihan

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Keputihan pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Kejadian Keputihan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Keputihan	47	56,0
Tidak Keputihan	37	44,0
Jumlah	84	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 84 remaja putri terdapat sebanyak 47 remaja putri (56,0%) mengalami keputihan dan sebanyak 37 remaja putri (44,0%) tidak mengalami keputihan.

2) Personal Hygiene

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Personal Hygiene pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Personal Hygiene	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang Baik	46	54,8
Baik	38	45,2
Jumlah	84	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari 84 remaja putri terdapat sebanyak 46 remaja putri (54,8%) dengan personal hygiene kurang baik dan sebanyak 38 remaja putri (45,2%) dengan personal hygiene baik.

3) Aktivitas Fisik

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	20	23,8
Sedang	34	40,5
Berat	30	35,7
Jumlah	84	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari 84 remaja putri terdapat sebanyak 20 remaja putri (23,8%) dengan aktivitas fisik kurang, sebanyak 34 remaja (40,5%) dengan aktivitas fisik sedang dan sebanyak 30 remaja putri (35,7%) dengan aktivitas fisik berat.

4) Tingkat Stres

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	45	53,6
Ringan	39	46,4
Jumlah	84	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 84 remaja putri terdapat sebanyak 45 remaja putri (53,6%) memiliki tingkat stres yang berat dan sebanyak 39 remaja putri (46,4%) memiliki tingkat stres ringan.

1.1.2 Analisis Bivariat

1) Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan

Tabel 4.5

Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Personal Hygiene	Kejadian Keputihan				Total		P Value	OR
	Keputihan		Tidak Keputihan		F	%		
	f	%	f	%				
Kurang Baik	34	73,9	12	26,1	46	100		
Baik	13	34,2	25	65,8	38	100	0,000	5,449
Jumlah	47	56,0	37	44,0	84	100		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 46 remaja putri dengan personal hygiene kurang baik terdapat sebanyak 34 remaja (73,9%) diantaranya mengalami keputihan dan sebanyak 12 remaja (26,1%) tidak mengalami keputihan. Sedangkan dari 38 remaja putri dengan personal hygiene baik terdapat sebanyak 13 remaja (34,2%) mengalami keputihan dan sebanyak 25 remaja (65,8%) tidak mengalami keputihan.

Uji *Chi Square* menunjukkan p -value sebesar 0,000 yang berarti p -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada pada remaja putri. Nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 5,449 artinya remaja putri dengan personal hygiene kurang baik beresiko 5,449 kali mengalami keputihan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki personal hygiene baik.

2) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan

Tabel 4.6

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Kejadian Keputihan				Total		P Value
	Keputihan		Tidak Keputihan		F	%	
	f	%	f	%			
Kurang	8	40,0	12	60,0	20	100	0,004
Sedang	15	44,1	19	55,9	34	100	
Berat	24	80,0	6	20,0	30	100	
Jumlah	47	56,0	37	44,0	84	100	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 20 remaja putri dengan aktivitas fisik kurang terdapat sebanyak 8 remaja (40%) diantaranya mengalami keputihan dan sebanyak 12 remaja (60%) tidak mengalami keputihan. Selanjutnya dari 34 remaja putri dengan aktivitas fisik sedang terdapat sebanyak 15 remaja (44,1%) mengalami keputihan dan sebanyak 19 remaja (55,9%) tidak mengalami keputihan. Sedangkan dari 30 remaja putri dengan aktivitas berat terdapat sebanyak 24 remaja (80%) mengalami keputihan dan sebanyak 6 remaja (20%) tidak mengalami keputihan.

Uji *Chi Square* menunjukkan p -value sebesar 0,004 yang berarti p -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri.

3) Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Keputihan

Tabel 4.7

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023

Tingkat Stres	Kejadian Keputihan				Total		P Value	OR
	Keputihan		Tidak Keputihan		F	%		
	f	%	f	%				
Berat	32	71,1	13	28,9	45	100	0,003	3,938
Ringan	15	38,5	24	61,5	39	100		
Jumlah	47	56,0	37	44,0	84	100		

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 45 remaja putri dengan tingkat stres berat terdapat sebanyak 32 remaja (71,1%) diantaranya mengalami keputihan dan sebanyak 13 remaja (28,9%) tidak mengalami keputihan. Sedangkan dari 39 remaja putri

dengan tingkat stres ringan terdapat sebanyak 15 remaja (38,5%) mengalami keputihan dan sebanyak 24 remaja (51,5%) tidak mengalami keputihan.

Uji *Chi Square* menunjukkan ρ -value sebesar 0,003 yang berarti ρ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 3,938 artinya remaja putri dengan tingkat stres berat beresiko 3,938 kali mengalami keputihan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat stres ringan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ρ -value sebesar 0,000 yang berarti ρ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 5,449 artinya remaja putri dengan personal hygiene kurang baik beresiko 5,449 kali mengalami keputihan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki personal hygiene baik.

Salah satu masalah kesehatan reproduksi remaja putri yang beresiko adalah keputihan. Istilah lain dari keputihan adalah white discharge, atau leukore atau flour albus. Keputihan yang terjadi pada remaja dapat bersifat normal dan abnormal. Keputihan yang normal adalah tidak berbau, jernih, tidak gatal dan tidak perih. Keputihan abnormal terjadi akibat infeksi dari berbagai mikro-organisme, antara lain bakteri, jamur, dan parasit. Keputihan merupakan tanda dari adanya infeksi di dalam rongga panggul. Keputihan abnormal yang tidak tertangani dengan baik dan dialami dalam waktu yang lama akan berdampak pada terjadinya infeksi saluran reproduksi. Infeksi saluran reproduksi dapat menyebabkan infertilitas (Manuaba, 2015).

Faktor-faktor yang menyebabkan flour albus patologis antara lain benda asing dalam vagina, infeksi vaginal yang disebabkan oleh kuman, jamur, virus, dan parasit serta tumor, kanker dan keganasan alat kelamin juga dapat menyebabkan terjadinya flour albus. Dewi (2013), cara untuk membedakan flour albus yang fisiologis dan patologis yaitu flour albus fisiologis pada perempuan normalnya hanya ditemukan pada daerah persio vagina sedangkan pada flour albus patologis biasanya terdapat pada dinding lateral dan anterior vagina.

Kurangnya kebersihan vagina dan gangguan hormon saat pubertas pada siswi remaja dapat meningkatkan terjadinya keputihan patologis karena ketidakseimbangan ini mengakibatkan tumbuhnya jamur dan kuman-kuman yang lain. Dalam vagina terdapat berbagai macam bakteri, 95 % *Lactobacillus*, 5% patogen. Di dalam kondisi ekosistem vagina seimbang, bakteri patogen tidak mengganggu. Jika keseimbangan terganggu, misalnya jika tingkat keasaman menurun, maka pertahanan alamiah akan turun, dan akan gampang terkena infeksi. Menurut Shadine (2009) dalam Yohana (2021), Keputihan jika dibiarkan dan tidak segera ditangan akan menyebabkan beberapa dampak antara lain infeksi alat genital, vaginitis, serviksitis, penyakit radang panggul, infertilitas, dan gangguan psikologis. Upaya pencegahan keputihan yaitu berupa selalu menjaga kebersihan, membersihkan vagina dengan benar, menjaga kelembaban, sabun dan larutan antiseptik seperlunya dan menjaga kebersihan lingkungan.

Praktik personal hygiene seharusnya dilakukan dengan baik untuk menjaga organewanitaan agar tetap kering dan bersih apabila perawatan vagina tidak dilakukan dengan baik, kebersihan dan kelembaban tidak terjaga akan memungkinkan berkembangnya bakteri dan jamur yang merugikan dan akan menyebabkan infeksi kelamin. Hasil

penelitian Anisa (2019) mengatakan bahwa personal hygiene yang baik dapat mengurangi resiko terjadinya keputihan dengan cara membasuh vagina yang benar yaitu dari depan ke belakang.

Penelitian Mukarrah (2020) menunjukkan bahwa semakin baik personal hygiene akan menurunkan resiko terjadinya keputihan patologis. Perilaku personal hygiene saat menstruasi yang kurang baik ditunjukkan dengan tidak mencuci tangan sebelum menyentuh vagina, penggantian celana dalam, mencukur bagian rambut untuk menghindari kelembaban vagina yang berlebihan di daerah vagina. Remaja tidak melakukan kebersihan alat reproduksinya dengan baik seperti saat mencuci vagina setelah buang air kecil (biasanya dilakukan dari arah anus ke vagina), tidak mengelap sampai kering setelah mencucinya bahkan banyak remaja yang jarang mengganti pembalut kecuali sudah merasa tidak nyaman. Kurangnya pengetahuan tentang cara mencuci vagina dan waktu penggantian pembalut menyebabkan peningkatan kejadian keputihan ada remaja. Menurut asumsi peneliti, apabila personal hygiene wanita tidak dijaga dengan baik dapat menyebabkan tumbuhnya jamur atau cepat berkembangnya bakteri yang dapat menimbulkan beberapa masalah seperti keputihan, timbulnya gatal dan penyakit kulit lainnya. Maka dari itu sumber informasi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan sangat penting bagi remaja baik itu dari tenaga kesehatan ataupun dari orang tua mereka untuk meningkatkan personal hygiene dengan baik sehingga dapat mencegah keputihan.

4.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan p -value sebesar 0,004 yang berarti p -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri.

Menurut (WHO, 2020) aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dan dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik merupakan latihan serta aktivitas lain yang melibatkan gerakan anggota tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, pekerjaan rumah maupun kegiatan rekreasi.

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).

Penelitian yang dilakukan Wijayanti (2017) di SMAN 2 Ngaglik Sleman yang menunjukkan 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. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan (p -value 0,005). Responden yang memiliki aktivitas berat beresiko 2,5 kali lebih besar mengalami keputihan patologis. Menurut peneliti bahwa aktivitas fisik berat itu sendiri umumnya tidak menjadi penyebab langsung terjadinya keputihan pada remaja. Keputihan pada remaja, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, lebih berkaitan dengan perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas dan siklus menstruasi yang mulai berkembang. Aktivitas fisik berat dapat

menyebabkan peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk area genital. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik berhubungan dengan keputihan, hal ini memungkinkan seorang remaja mengalami peningkatan keputihan setelah melakukan aktivitas fisik berat, mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi, seperti setelah aktivitas fisik berat, penting untuk menjaga kebersihan area genital dengan mencuci dengan air bersih. Keringkan area tersebut dengan baik setelah mencuci lalu pemilihan pakaian yang tepat dan bernapas dapat membantu menjaga area genital tetap kering dan mengurangi risiko iritasi atau infeksi, aktivitas fisik berat mungkin memengaruhi hormon dalam tubuh, tetapi efek ini umumnya lebih kompleks dan tidak selalu berhubungan langsung dengan keputihan.

4.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Keputihan pada Balita

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan p -value sebesar 0,000 yang berarti p -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Nilai OR (Odd Ratio) sebesar 3,938 artinya remaja putri dengan tingkat stres berat beresiko 3,938 kali mengalami keputihan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat stres ringan.

Menurut Hastuti (2019) Stres merupakan bagian dari kehidupan yang mempunyai efek positif dan negatif yang disebabkan karena perubahan lingkungan. Secara sederhana, stres adalah kondisi dimana adanya respon tubuh terhadap perubahan untuk mencapai keadaan normal. Sementara itu, stresor adalah sesuatu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Stresor dapat berasal dari internal (misalnya : perubahan hormon, sakit) maupun eksternal (misalnya : temperatur dan pencemaran).

Semua organ tubuh kinerjanya dipengaruhi dan dikontrol oleh otak maka ketika reseptor otak mengalami kondisi stres hal ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh dan hal ini dapat menimbulkan terjadinya keputihan (Regia, 2016). Saat stress terjadi, hormon estrogen mengalami peningkatan produksi yang kemudian dilepaskan pada lumen vagina, dan mengakibatkan meningkatnya risiko tekanan darah tinggi, gangguan PMS, dan munculnya kanker diorgan reproduksi. Stress bias memperpanjang siklus menstruasi pada wanita, bahkan tingkat stress yang tinggi juga membuat bakteri vaginosis menjadi lebih tinggi levelnya. Meningkatnya bakteri vaginosis menyebabkan remaja putri beresiko mengalami stress sehingga rentan mengalami keputihan (Syukrila Ranti, 2009 dalam Pujiningsih 2019).

Tingkat stress pada remaja juga dapat berpengaruh terhadap kejadian keputihan, Kondisi tubuh remaja pada saat stres akan mengalami perubahan, termaksud perubahan pada hormon-hormon reproduksi. Hormon estrogen juga akan berpengaruh oleh kondisi stress hal ini menjadi penyebab terjadinya keputihan (Maudhyta, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Judha (2019) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres pada kondisi sosial dan kejadian keputihan fisiologis. terdapatnya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian keputihan.

Asumsi peneliti bahwa stres sendiri bisa berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti tempat pendidikan. Dampak adanya kejadian stress yang tinggi pada remaja salah satunya menimbulkan keputihan dimana kondisi tubuh remaja pada saat stres akan mengalami perubahan, termaksud perubahan pada hormon-hormon reproduksi yang menjadi penyebab terjadinya keputihan.

4.3 Keterbatasan Peneliti

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Keterbatasan-keterbatasan yang dimaksud adalah sebagai berikut, desain study yang digunakan adalah bersifat cross-sectional yang hanya memperlihatkan hubungan dengan mengamati variabel independen dan variabel dependen pada saat yang bersamaan, sehingga tidak dapat menemukan hubungan sebab-akibat. Kemudian pada pengisian kuesioner benar-benar bergantung pada kejujuran responden dalam mengisinya. Selain itu dalam penelitian ini hanya meneliti 3 variabel saja, kemungkinan masih banyak variabel lain yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja yang belum masuk dalam kerangka konsep karena keterbatasan penelitian seperti asupan gizi, penyakit yang diderita dan faktor lain yang mempengaruhinya.

KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar responden yaitu sebanyak 56,0% mengalami keputihan, sebanyak 54,8% personal hygiene kurang baik, sebanyak 40,5% dengan aktivitas fisik sedang dan sebanyak 53,6% dengan tingkat stres berat.
- 2) Terdapat hubungan antara personal hygiene terhadap kejadian keputihan pada remaja putri dengan nilai p-value 0,000 dan nilai OR sebesar 5,449.
- 3) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian keputihan pada remaja putri dengan nilai p-value 0,004.
- 4) Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian keputihan pada remaja putri dengan nilai p-value 0,003 dan nilai OR sebesar 3,938.

SARAN

- 1) Bagi SMA Darussalam
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan edukasi bagi tenaga kesehatan serta tenaga pengajar untuk melakukan penyuluhan kepada remaja putri tentang cara melakukan personal hygiene dengan baik terutama setelah mengenai aktivitas fisik sehingga kebersihan diri tetap terjaga serta memberikan edukasi tentang bagaimana mengendalikan dan mengelola tingkat stres sebagai bentuk pencegahan atas kejadian keputihan pada remaja putri di SMA Darussalam Kabupaten Garut.
- 2) Bagi Remaja
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan menambah pengetahuan pada remaja putri dalam mengatasi keputihan dengan cara mencegah atau meminimalisir hal-hal yang dapat mempengaruhi terjadinya keputihan dan dapat meningkatkan personal hygiene dengan baik terutama setelah melakukan aktivitas fisik yang mengeluarkan keringat serta dapat mengendalikan emosi dengan baik supaya dapat mengurangi tingkat stres.
- 3) Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan di masa yang akan datang terutama bagi mahasiswa yang menerapkan asuhan kebidanan pada remaja tentang kesehatan reproduksi dengan meningkatkan personal hygiene.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Abrori, A., Hernawan, A. D., & Ermulyadi, E. (2017). Faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan patologis siswi SMAN 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1), 24-34.
- [2] Acyeair, N., Darwis, D., & Mappedoki, S. (2021). HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI KELAS XI. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 387-392.
- [3] Agustriyana, N. A. and Suwanto, I. 2017, 'Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Volume 2 Nomor 1 pp. 2477–5916.
- [4] Amalia, N., & Yusnia, N. (2021). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Mengenai Penggunaan Pantyliner Dengan Kejadian Keputihan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1), 61-68.
- [5] Andri Nur Sholihah, A. N. S. (2020). Hubungan pola aktivitas dan kecemasan dengan kejadian leukorea pada remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 23-30.
- [6] Anggraini, E., & Wulandari, P. (2020, November). The Effectiveness of Giving Betel Leaves in Overcoming Flour Albus Teenagers. In *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences (Vol. 1, No. 1, pp. 117-122)*.
- [7] Arikunto, S., 2014, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.
- [8] Christyanni, Y., & Rahmawaty, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian flour albus pada remaja usia awal di Daerah Perkebunan Kelapa Sawit. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 13(2), 511-517.
- [9] Darmala, E. D. (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan kejadian flour albus pada remaja putri di SMP Negeri kuiranji Kec. Guguak Kab. 50 kota (Doctoral dissertation, STIKes PERINTIS PADANG).
- [10] Diahloka, C. 2014, 'Pengaruh sinetron televisi dan film terhadap perkembangan moral remaja', *Jurnal Reformasi*, 2(1).
- [11] Dinkes Garut, (2021), *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- [12] Fathur, F., & Maulida, D. G. (2021). FREKUENSI FAST FOOD DAN AKTIFITAS FISIK BERHUBUNGAN DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 134-140.
- [13] Hanipah, N., Nirmalasari, N., & Hormone, L. (2018). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Vulva Hygiene Dalam Menangani Keputihan (Fluor Albus) Pada Remaja Putri. 132–136.
- [14] Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- [15] Isro'in, L & Andarmoyo, S. (2015), *Personal Hygiene Konsep, Proses Dan. Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan: Graha Ilmu*. Johnson.
- [16] Judha, M., & Tjatjo, Y. Y. (2019). Hubungan Tingkat Stres terhadap Kondisi Sosial dengan Kejadian Keputihan Fisiologis. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 127-133.
- [17] Judha, M., & Tjatjo, Y. Y. (2019). Hubungan Tingkat Stres terhadap Kondisi Sosial dengan Kejadian Keputihan Fisiologis. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*,

- 14(2), 127-133.
- [18] Kusmiran, E. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- [19] Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. The Journal Publishing, Yogyakarta.
- [20] Manuaba, (2015), Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Arcan
- [21] Manuaba, I. A. C., (2015), Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : EGC
- [22] Marhaeni, G. A. (2016). Keputihan pada wanita. Jurnal Skala Husada: The Journal of Health, 13(1).
- [23] Muftadiyah, A., & Zubairi, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Santriwati Tentang Perineal Hygiene Dengan Perilaku Pencegahan Keputihan (Flour Albus) Di Pondok Pesantren Daarul Mukhtar. Nusantara Hasana Journal, 1(8), 85-90.
- [24] Mustika, W., Astini, P. S. N., & Yuniarti, N. P. (2014). Penggunaan air rebusan daun sirih terhadap keputihan fisiologis di kalangan remaja putri mahasiswa Poltekkes Denpasar. Jurnal Skala Husada, 11(1), 101-106.
- [25] Notoatmodjo, S., 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [26] Nunik Kusumawardani, R., Wiryawan, Y., Anwar, A., Handayani, K., Psi, S., Rofingatul Mubasyiroh, S., & SKM, M. (2015). Perilaku Beresiko Kesehatan Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia. Hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah Di Indonesia. Jakarta: Badan Litbangkes Kementrian Kesehatan RI.
- [27] Nurhumairah, N., Salmah, U. and Tamar, M. (2020) 'The Effect of Reproductive Health Education With Video Learning Multimedia and Education on The Increasing of Knowledge and Attitude About Prevention of Fluor Albus Pathology of Female Adolescent', International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 7(4), pp. 161–167.
- [28] Nursalam, 2016, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4, Salemba Medika, Jakarta.
- [29] Prabawati, J. W., Maryani, T., & Meilani, N. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Keputihan Remaja di SMK YPKK 2 Sleman Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- [30] Putri, H. N., Zayani, N., & Maulidia, Z. (2021). Peningkatan Pencegahan Keputihan Dengan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Power Point Text Pada Remaja Wanita. 1(2), 116–124.
- [31] Rachmadiani, F. (2019). Analisis Perilaku Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri berdasarkan Teori Health Promotion Model (HPM) (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- [32] Ramadani, F. (2017). Perbedaan Efektifitas Metode Gallery Walk Dan Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Tentang Pencegahan Keputihan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- [33] Rosyida, D, A, C., (2019), Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. PT. Pustaka Baru : Yogyakarta.
- [34] Safitri, L. D. A. (2020). Pengaruh Pemberian Teh Mawar Merah (Rosa damascene) Terhadap Keputihan Patologis Pada Ibu Dengan Kontrasepsi IUD Di Puskesmas Junrejo Kota Batu (Doctoral dissertation, Poltekkes RS dr. Soepraoen).
- [35] Sari, I. M., & Pratiwi, M. L. E. (2016). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI

DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, Universitas'
Aisyiyah Yogyakarta).

- [36] Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). Perilaku seksual remaja. Deepublish.