

TINGKAT KESADARAN MAHASISWI TERHADAP GEJALA KEPUTIHAN NORMAL DAN ABNORMAL

Windi Wiga Regilta^{1*}, Alfina Sofiwati¹

¹)Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Jln. Budi Utomo Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur

*E-mail korespondensi : wigawindy@gmail.com

ABSTRAK

Keputihan masih menjadi sebuah hal yang cukup mencemaskan di kalangan remaja wanita Indonesia hingga saat ini. Banyak para remaja wanita yang belum bisa menyadari akan adanya gejala – gejala keputihan yang timbul secara fisiologis atau normal dengan keputihan yang timbul secara patologis atau abnormal. Minimnya pengetahuan para remaja wanita mengenai keputihan dan kesehatan seksual serta organ intimlah yang menimbulkan banyaknya persepsi dan kecemasan. Mahasiswa remaja di Indonesia tentunya juga sudah mengetahui banyak mengenai gejala keputihan normal atau abnormal dan cara menjaga kebersihan vagina. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran para mahasiswa remaja dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia terhadap gejala keputihan normal dan abnormal. Jenis metode dari penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 70 responden dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Hasil disajikan dalam bentuk diagram batang dan diagram lingkaran dengan keterangan dalam bentuk tabel. Kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh data bahwa masih banyak mahasiswa remaja yang menyadari gejala keputihan normal atau abnormal namun juga ada yang tidak menyadari adanya gejala keputihan normal atau abnormal dengan tingkat kecemasan akan keputihan yang cukup tinggi.

Kata kunci: Dongeng, Anak, Kancil, Hospitalisasi Anak

ABSTRACT

Vaginal discharge is still a matter of concern among young Indonesian women today. Many adolescent women are not yet aware of the symptoms of vaginal discharge that arise physiologically or normally with vaginal discharge that occurs pathologically or abnormally. The lack of knowledge of young women about vaginal discharge and sexual health and intimate organs causes many perceptions and anxiety. Teenage students in Indonesia, already know a lot about the symptoms of normal or abnormal vaginal discharge and how to maintain vaginal cleanliness. This study aims to determine the level of awareness of teenage female students from various universities in Indonesia on normal and abnormal vaginal discharge symptoms. This type of research method uses quantitative descriptive methods with data collection techniques using a questionnaire given to 70 respondents from various universities in Indonesia. Results are presented in the form of bar charts and pie charts with information in tabular form. The conclusion in this study obtained data that there are still many teenage female students who are aware of normal or abnormal vaginal discharge symptoms, but there are also those who do not realize that there are symptoms of normal or abnormal vaginal discharge with a high level of anxiety about vaginal discharge.

Keywords: Vaginal discharge, Vaginal hygiene, Knowledge, Awareness, Teenage students

A. PENDAHULUAN

Keputihan adalah suatu gejala yang sangat sering dialami oleh sebagian besar wanita terutama seorang remaja. Gangguan pada organ reproduksi di vagina berupa keputihan ini termasuk salah satu hal yang cukup bermasalah bagi beberapa remaja wanita apabila tidak mendapatkan perhatian yang khusus. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10 - 24 tahun dan belum menikah. Pada rentang usia remaja ini banyak wanita Indonesia yang tidak tahu tentang keputihan sehingga mereka menganggap keputihan sebagai hal yang sudah biasa dan sepele, di samping itu rasa malu ketika para wanita remaja mengalami keputihan kerap membuatnya enggan berkonsultasi ke dokter. Padahal keputihan tidak bisa dianggap sepele, karena akibat dari keputihan ini sangat fatal bila terlambat ditangani, tidak hanya bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil di luar kandungan. Keputihan juga bisa menjadi gejala awal dari kanker leher Rahim (kanker serviks) yang bisa berujung pada kematian kalau tidak dikonsultasikan pada petugas kesehatan sejak dini (Sutarno, 2003).

Di Indonesia sekitar 90% wanita mengalami keputihan karena Negara Indonesia adalah negara yang beriklim tropis, sehingga jamur mudah tumbuh dan berkembang yang mengakibatkan terjadinya keputihan pada wanita di Indonesia (Badaryati, 2012). Berdasarkan data SKRRI (2007) menunjukkan bahwa wanita dengan rentang usia 15 - 24 tahun mengalami keputihan sebanyak 31,8%. WHO menyatakan bahwa masalah kesehatan reproduksi wanita yang buruk telah bertambah mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang menyerang pada wanita di seluruh dunia. Dan menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia kasus keputihan mendominasi kasus penyakit reproduksi seksual di Indonesia. Sebanyak 75% wanita Indonesia pernah mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dengan 45% wanita diantaranya pernah mengalami keputihan dua kali atau lebih (BKKBN, 2009).

Keputihan merupakan keluarnya cairan selain darah dari liang vagina (Kusmiran, 2012). Keputihan fisiologis (normal) adalah keputihan yang tidak berwarna atau jernih, tidak berbau, tidak menyebabkan rasa gatal dan dipengaruhi oleh hormon yang biasanya keluar pada saat menjelang dan sesudah haid, sekitar fase sekresi antara hari ke 10 - 16 siklus menstruasi, selain itu bisa saja keluar saat terangsang, hamil, kelelahan, stress, dan mengkonsumsi obat - obatan hormonal seperti pil keluarga berencana (KB). Sedangkan, keputihan patologis (abnormal) adalah keputihan yang akan menimbulkan rasa gatal serta rasa terbakar pada daerah vagina, berbau, berwarna hijau, dan dipengaruhi oleh infeksi mikroorganisme seperti jamur, parasitan benda asing (Benson, 2009).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh sebelumnya di Indonesia dapat diketahui bahwa salah satu penyebab keputihan adalah buruknya pengetahuan akan perilaku *vaginal hygiene*. Banyak wanita remaja Indonesia yang sudah memahami perbedaan tanda - tanda

keputihan yang bersifat fisiologis atau patogenik serta kapan harus pergi ke tenaga medis untuk memeriksanya, namun masih banyak dari perempuan Indonesia yang tidak memahami penyebab dan cara untuk mencegah keputihan (Sumirah dan Widyasih, 2017). Sehingga, dapat diartikan bahwa faktor pemicu keputihan pada beberapa wanita remaja di Indonesia ini karena kurangnya edukasi akan kesehatan seksual dan kesehatan organ reproduksi sejak dini. Walaupun remaja telah mendapatkan edukasi mengenai *vaginal hygiene* dan kesehatan seksual melalui pelajaran pendidikan jasmani (penjaskes) di sekolah namun, hal ini dianggap masih kurang maksimal.

Negara Inggris telah dilakukan penelitian mengenai kerja sama antara mahasiswa kedokteran dengan kurikulum pendidikan kesehatan seksual pada Sekolah Menengah Pertama. Dan secara mengejutkan didapati bahwa sebelum mengikuti kegiatan relawan untuk mengajar pelajaran kesehatan seksual banyak mahasiswa kedokteran yang memiliki pengetahuan seksual yang tidak berbeda jauh dengan masyarakat umum. Namun, setelah mengikuti kegiatan relawan tersebut tingkat pengetahuan kesehatan seksual baik untuk mahasiswa kedokteran maupun siswa Sekolah Menengah Pertama meningkat drastis (Bretelle et al, 2014).

Akan tetapi, walaupun dengan jumlah kasus yang cukup tinggi, keputihan yang terjadi di Indonesia merupakan salah satu jenis penyakit kesehatan seksual yang gejala normal atau abnormalnya cenderung kurang disadari oleh beberapa wanita remaja. Pengetahuan remaja sangat berpengaruh dengan kejadian keputihan, pengetahuan remaja terhadap pencegahan keputihan dengan mengetahui kondisi dan perubahan tubuh saat keputihan sehingga tidak akan terjadi keputihan abnormal serta salah pengertian yang menimbulkan kecemasan terhadap kondisi tersebut (Tanuwidjaya, 2002).

Oleh karena itu, perlu diketahui kesadaran para wanita remaja bahwa dirinya sedang mengalami keputihan normal atau abnormal, terutama dikalangan mahasiswi dengan usia remaja yang matang dan memiliki tingkat stres lebih tinggi. Sehingga pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "tingkat kesadaran mahasiswi remaja dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia terhadap gejala keputihan normal dan abnormal".

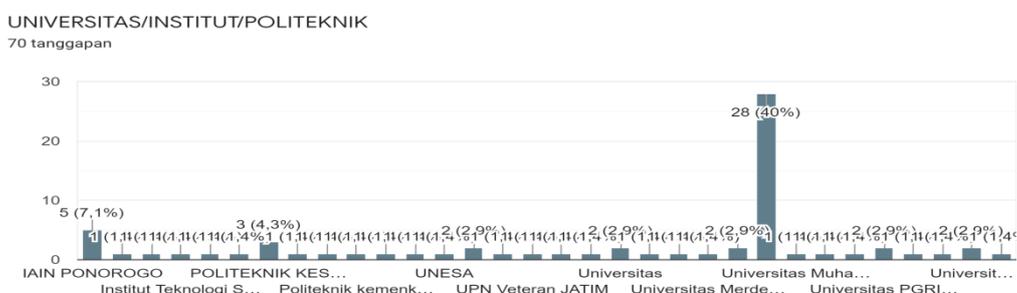
B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner (*questionnaire*) yang merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya-jawab dengan responden). Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan yang harus dijawab atau direspon oleh responden (Nana Syaodih Sukmadinata, 2010). Dengan partisipan atau responden yang peneliti ambil yakni sebanyak 70 mahasiswi remaja dari berbagai perguruan tinggi Universitas/Institut/Politeknik di Indonesia yang diharapkan memiliki tingkat kesadaran lebih tinggi mengenai gejala keputihan normal dan abnormal.

Dengan pengajuan pertanyaan kuesioner sebagai berikut:

1. Apakah anda sering mengalami keputihan?
2. Biasanya anda mengalami keputihan setiap apa?
3. Apakah anda merasakan sesuatu yang mengganggu aktivitas disekitar vagina saat keputihan?
4. Apakah anda merasakan cemas berlebih saat mengetahui ada lendir keputihan di vagina?
5. Apakah anda biasanya menyadari bahwa sedang mengalami keputihan?
6. Apakah anda mencium aroma tidak sedap/amis/anyir saat keputihan?
7. Apakah anda merasakan vagina terasa gatal/terbakar saat keputihan?
8. Apakah anda sampai merasakan sakit waktu buang air kecil saat keputihan?
9. Berwarna apa biasanya lendir keputihan anda?

C. HASIL PENELITIAN

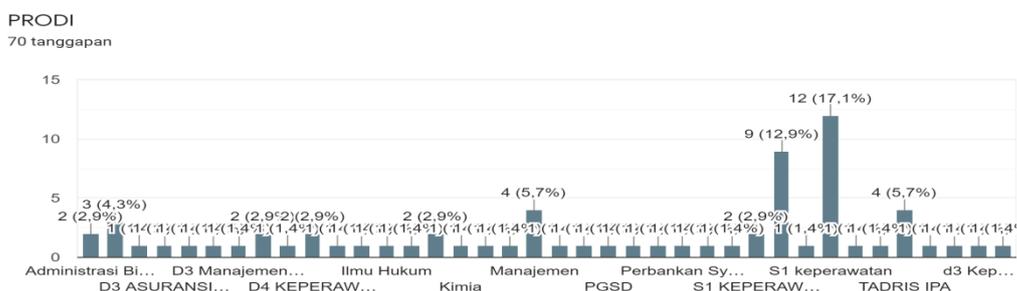


Gambar 1. Diagram batang persentase jumlah mahasiswi yang mengisi dari perguruan tinggi di Indonesia

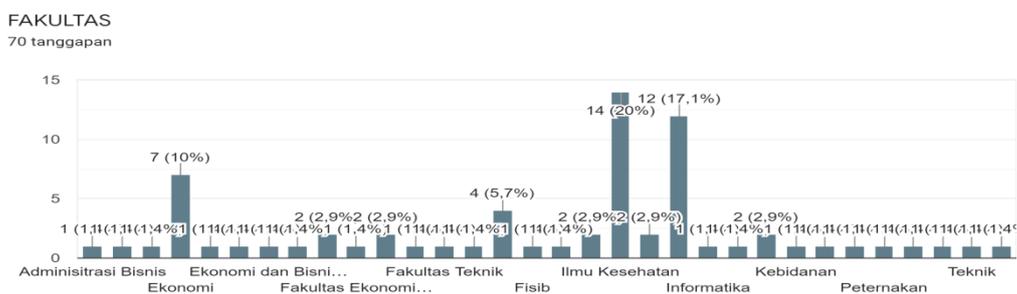
Tabel 1. Jumlah mahasiswi dari perguruan tinggi di Indonesia yang mengisi menurut diagram batang persentase

Perguruan Tinggi	Jumlah Mahasiswi
IAIN Ponorogo	6
Institut Teknologi Bandung	1
Institut Teknologi Sepuluh Nopember	1
Universitas Muhammadiyah Surakarta	1
Polkes Kemenkes Surabaya	2
Polkes Kemenkes Malang	4
Politeknik Negeri Madiun	1

Politeknik Penerbangan Surabaya	1
Universitas Negeri Surabaya	1
Universitas Muhammadiyah Ponorogo	40
Universitas PGRI Madiun	5
UPN Veteran Jatim	1
Universitas Trunojoyo Madura	1
Universitas Negeri Brawijaya	1
Universitas Negeri Jember	1
Universitas Merdeka Madiun	1
Universitas Terbuka Surabaya	1
Universitas Negeri Malang	1

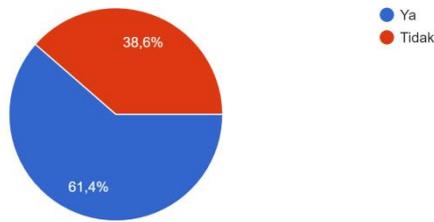


Gambar 2. Diagram batang persentase prodi dari setiap mahasiswi



Gambar 3. Diagram batang persentase fakultas dari setiap mahasiswi

Apakah anda sering mengalami keputihan ?
 70 tanggapan

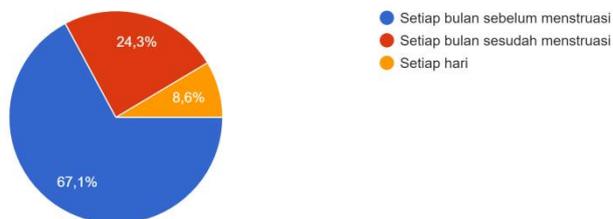


Gambar 4. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 1

Tabel 2. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 1

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	61,4%	43
Tidak	38,6%	27

Biasanya anda mengalami keputihan setiap apa ?
 70 tanggapan

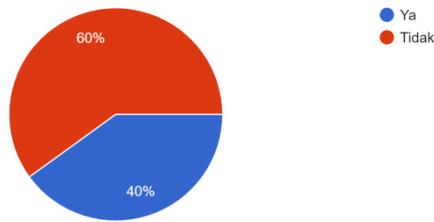


Gambar 5. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 2

Tabel 3. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 2

Keterangan	Persentase	Jumlah
Setiap bulan sebelum menstruasi	67,1%	47
Setiap bulan sesudah menstruasi	24,3%	17
Setiap hari	8,6%	6

Apakah anda merasakan sesuatu yang mengganggu aktivitas disekitar vagina saat keputihan?
70 tanggapan

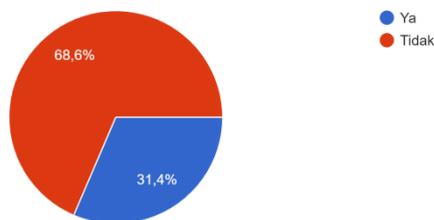


Gambar 6. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 3

Tabel 4. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 3

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	40%	28
Tidak	60%	42

Apakah anda merasakan cemas berlebih saat mengetahui ada lendir keputihan di vagina?
70 tanggapan

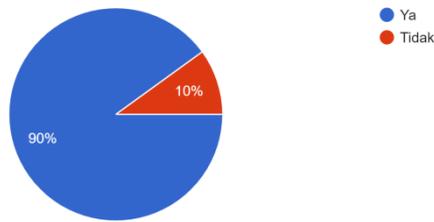


Gambar 7. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 4

Tabel 5. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 4

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	31,4%	32
Tidak	68,6%	48

Apakah anda biasanya menyadari bahwa sedang mengalami keputihan?
 70 tanggapan

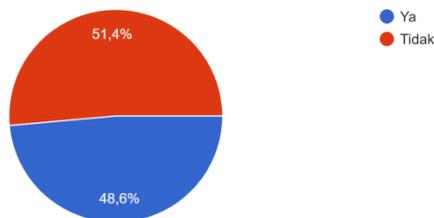


Gambar 8. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 5

Tabel 6. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 5

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	90%	63
Tidak	10%	7

Apakah anda mencium aroma tidak sedap/amis/anyir saat keputihan?
 70 tanggapan

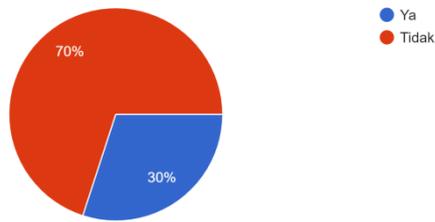


Gambar 9. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 6

Tabel 7. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 6

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	48,6%	34
Tidak	51,4%	36

Apakah anda merasakan vagina terasa gatal/terbakar saat keputihan?
70 tanggapan

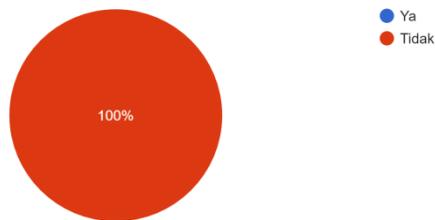


Gambar 10. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 7

Tabel 8. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 7

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	30%	21
Tidak	70%	49

Apakah anda sampai merasakan sakit waktu buang air kecil saat sedang keputihan
70 tanggapan

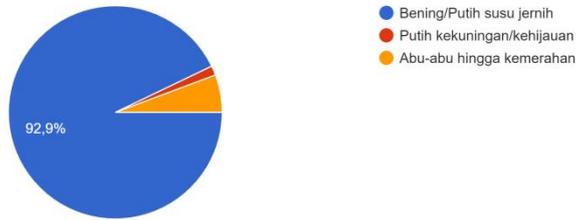


Gambar 11. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 8

Tabel 9. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 8

Keterangan	Persentase	Jumlah
Ya	100%	70
Tidak	0%	0

Berwarna apa biasanya lendir keputihan anda?
70 tanggapan



Gambar 12. Diagram lingkaran persentase pertanyaan 9

Tabel 10. Jumlah mahasiswi dari hasil persentase pertanyaan 9

Keterangan	Persentase	Jumlah
Bening/putih susu jernih	92,9%	65
Putih kekuningan/kehijauan	1,4%	1
Abu - abu hingga kemerahan	5,7%	4

D. PEMBAHASAN

Keputihan adalah kondisi ketika lendir atau cairan keluar dari vagina. Keputihan merupakan cairan alami tubuh untuk menjaga kebersihan dan kelembapan organewanitaan. Ketika seorang remaja wanita mengalami keputihan, cairan yang diproduksi kelenjar vagina dan leher rahim akan keluar membawa sel mati dan bakteri, sehingga vagina tetap terlindung dari infeksi. Terjadinya keputihan pada setiap remaja wanita itu berbeda - berbeda, mulai dari jumlah cairan yang keluar hingga warna dan tekstur cairan. Keputihan bisa dikategorikan fisiologis (normal) dan patologis (abnormal) berdasarkan gejala atau ciri - ciri tertentu. Banyak sekali remaja wanita belum bisa membedakan antara normal atau abnormalnya keputihan, padahal berdasarkan data yang peneliti peroleh dari hasil kuesioner yang diberikan kepada para mahasiswi remaja dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia terdapat 90% (63) mahasiswi menyadari mengalami keputihan dan terdapat 10% (7) belum menyadari bahwa mereka sedang mengalami keputihan. Berdasarkan data dari 70 responden mahasiswi didapatkan sebanyak 61,4% (43) remaja sering mengalami keputihan dan 38,6% (27) tidak mengalami keputihan.

Selain itu, waktu keluarnya keputihan pada setiap remaja wanita juga berbeda - berbeda tergantung pada kategori keputihan normal atau abnormal. Berdasarkan data mahasiswi paling sering mengalami keputihan pada waktu setiap bulan sebelum menstruasi sebanyak 67,1% (47), keputihan yang terjadi saat setiap bulan sesudah menstruasi sebanyak 24,3% (17) dan keputihan yang terjadi setiap hari hanya 8,6% (6). Sehingga dari jumlah data tersebut

dapat diperoleh pengetahuan beberapa ciri - ciri untuk keputihan normal terjadi setidaknya 6 bulan sebelum seorang remaja wanita mengalami menstruasi pertama kalinya, setiap bulan sebelum dan sesudah menstruasi, serta saat sedang ovulasi. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan hormon di dalam tubuh. Sementara itu, keputihan yang tergolong abnormal paling umum disebabkan oleh vulvovaginitis, infeksi karena jamur atau bakteri (bakteri *Candida albicans*, Vaginosis bacterial (VB), gonore (*Neisseria gonorrhoeae*), chlamydia (*Chlamydia trachomatis*)), atau parasit trikomoniasis (parasit *Trichomonas vaginalis*). Selain infeksi, keputihan yang abnormal juga dapat menjadi tanda dari kanker rahim atau leher rahim. Terkadang keputihan abnormal juga dapat membuat wanita merasakan nyeri panggul dan perih ketika buang air kecil (anyang - anyangan).

Selain beberapa gejala diatas, lebih spesifikasinya inilah beberapa gejala atau ciri - ciri umum dari keputihan yang fisiologis (normal):

1. Tidak berbau kuat, amis, anyir atau busuk.
2. Berwarna bening atau putih telur mentah.
3. Bertekstur lengket dan licin, bisa kental atau encer.
4. Muncul cukup banyak dengan tekstur licin dan basah.
5. Keluar setiap bulan biasanya sebelum dan sesudah menstruasi, di hari - hari siklus haid, selama ovulasi.
6. Tidak menimbulkan rasa gatal atau nyeri pada vagina.
7. Biasanya akan berubah warna dari bening ke putih pekat atau sedikit kecoklatan. Keputihan seperti ini biasanya menandakan bahwa tubuh wanita sudah mendekati waktu menstruasi.

Sedangkan untuk gejala atau ciri - ciri umum keputihan patologis (abnormal) pada wanita remaja yaitu:

1. Cairan keputihan berbau tidak sedap, anyir, amis, busuk yang cukup menyengat.
2. Warnanya bervariasi mulai dari putih, kekuningan, kehijauan, abu - abu, hingga kemerahan karena bercampur darah.
3. Teksturnya biasanya menggumpal.
4. Biasanya sekali keluar jumlahnya lebih banyak dari keputihan pada biasanya.
5. Vagina terasa gatal dan seperti terbakar.
6. Terasa nyeri pada panggul dan sakit saat buang air kecil.
7. Vulva atau vagina berwarna kemerahan karena terjadi iritasi.
8. Terjadinya pendarahan yang muncul di luar mesntruasi secara tiba - tiba atau saat setiap berhubungan seks.

Berdasarkan data kuesioner diatas terdapat 40% (28) mahasiswi merasakan sesuatu serta mengganggu aktivitas di sekitar vagina saat keputihan dan 60% (42) mahasiswi remaja tidak merasa terganggu aktivitasnya saat mengalami keputihan. Jika gejala keputihan semakin mengganggu, segera berkonsultasilah ke dokter untuk meminta obat sesuai dengan penyebabnya. Keputihan akibat infeksi dapat diobati dengan pemberian obat anti jamur

ataupun anti bakteri yang dioleskan pada vagina atau beberapa obat yang dikonsumsi tetapi dalam dosis dan anjuran dokter. Keputihan yang disebabkan reaksi alergi atau iritasi dapat dilakukan dengan menghindari penyebab timbulnya keputihan tersebut. Seperti cobalah untuk mengganti sabun, detergen, merek pembalut atau benda lain yang sekiranya adalah pemicunya. Pemberian obat oles juga dapat membantu gejala yang mengganggu. Mengonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan vagina, seperti yoghurt yang mengandung bakteri baik dimana disebutkan dapat membantu mengurangi infeksi penyebab keputihan. Namun, studi klinis menunjukkan bahwa mengatasi keputihan akibat infeksi bakteri patogen penyebab vaginosis dengan menggunakan pembersih kewanitaan yang mengandung *Povidone iodine* secara supositoria (dimasukkan ke dalam vagina) ternyata lebih efektif jika dibandingkan dengan mengonsumsi kapsul yang mengandung bakteri *Lactobacillus*. Setelah dua minggu penggunaan pembersih kewanitaan yang mengandung *Povidone iodine*, tampak penurunan bakteri patogen dan peningkatan bakteri baik pada vagina. Sementara itu, konsumsi kapsul yang mengandung *Lactobacillus* efektif memusnahkan bakteri patogen pada minggu pertama dan menurun pada minggu kedua. Kesimpulan studi klinis ini menunjukkan jika pengobatan antiseptik *Povidone iodine* tergolong efektif untuk meningkatkan bakteri baik pada organ intim dan tidak diperlukan tambahan konsumsi kapsul yang mengandung *Lactobacillus*. Peneliti memberikan rekomendasi penggunaan pembersih kewanitaan yang mengandung *Povidone iodine* untuk mengobati infeksi vagina (akibat bakteri dan jamur), mencegah infeksi rahim (*Intrauterine*), dan mengembalikan keberadaan flora normal vagina. Jika keputihan terus berlarut - larut dan sangat mengganggu maka jangan malu untuk konsultasikan dengan dokter. Informasikan mengenai gejala yang dialami beserta warna cairan, tekstur dan seberapa banyak keputihan yang keluar agar memperoleh pengobatan yang tepat.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas pada bagian ciri - ciri terdapat mahasiswi remaja yang sampai mencium aroma tidak sedap/amis/anyir saat keputihan sebanyak 48,6% (34) dan sisanya sebanyak 51,4% (36) tidak mencium aroma tidak sedap/amis/anyir atau bisa dikatakan tidak berbau saat keputihan. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswi disini banyak yang belum mengerti dan memahami ciri - ciri keputihan normal dan abnormal. Meskipun mereka mengalami gejala keputihan abnormal seperti mencium aroma tidak sedap pada lendir keputihan pasti para mahasiswi ini hanya dipendam sendiri karena malu untuk mengakui dan konsultasi. Perilaku para remaja seperti inilah yang sebenarnya merugikan diri sendiri kedepannya apabila tidak segera ditangani. Kebanyakan lendir keputihan mahasiswi remaja berwarna bening/putih susu dengan dibuktikan lebih tingginya angka persentase yaitu sebanyak 92,9% (65) dan sebagiannya berwarna putih kekuningan/kehijauan sebanyak 1,4% (1) kemudian sebanyak 5,7% (4) berwarna abu - abu hingga kemerahan. Sebanyak 31,4% (32) mahasiswi remaja menurut data mengalami cemas berlebihan saat mengetahui ada lendir keputihan di vagina dan terdapat 68,6% (48) tidak mengalami kecemasan. Hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi rasa kecemasan berlebih seperti itu bisa dengan lebih mencari tahu dan benar - benar memahami setiap ciri - ciri umum keputihan normal dan abnormal agar bisa membedakannya. Mahasiswi yang

merasakan rasa gatal/terbakar di vagina saat keputihan sebanyak 30% (21) dan 70% (49) tidak mengalami gejala tersebut. Dan sebanyak 100% (70) mahasiswi remaja tidak mengalami kesakitan setiap buang air kecil disaat sedang keputihan.

Jadi bisa dilihat dari data bahwa masih terdapat gejala keputihan abnormal yang dialami mahasiswi remaja tetapi mereka tidak menyadari akan gejala yang menyebabkan keputihan abnormal tersebut. Terdapat beberapa cara perawatan vagina atau *vaginal hygiene* agar keputihan yang timbul adalah keputihan normal bukan keputihan yang menimbulkan penyakit atau abnormal yaitu sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan area disekitar vagina.
2. Rutin untuk mengganti celana dalam setidaknya 2x sehari setiap setelah mandi.
3. Menggunakan kondom yang aman saat seks.
4. Mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung yoghurt.
5. Jangan mengenakan celana atau rok yang ketat atau yang sekiranya membuat vagina terasa tidak nyaman.
6. Rutin memeriksakan kesehatan organ reproduksi ke dokter.
7. Jangan malu bertanya dan berkonsultasi apabila dirasa mengalami gejala keputihan yang tidak biasa.
8. Rajin mengganti pembalut saat sedang menstruasi dan gunakan merek yang benar – benar anda cocok sehingga tidak timbul alergi.
9. Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.
10. Menggunakan sabun kebersihan organ intim yang benar – benar cocok bagi anda tetapi jangan terlalu sering karena bisa menghilangkan bakteri baik pada vagina.

E. KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis penelitian dengan kuesioner yang telah disebar, diperoleh data bahwa masih banyak mahasiswi remaja yang menyadari gejala keputihan normal atau abnormal namun juga ada yang tidak menyadari adanya gejala keputihan normal atau abnormal dengan tingkat kecemasan akan keputihan yang cukup tinggi. Namun, sangat besar kemungkinan bahwa mahasiswi yang mengalami kecemasan dan gejala keputihan abnormal tersebut memilih untuk memendamnya sendiri karena merasa malu untuk berkonsultasi ke teman atau dokter.

F. REFERENSI

- Andini, W. C. (2020, November 20). Ditinjau oleh: dr. Tania Savitri - Dokter Umum. Pilihan Cara Ampuh Mengatasi Keputihan, Lewat Perawatan Alami Dan Obat Dokter. Retrieved Desember 3, 2020, from <https://hellosehat.com/wanita/penyakit-wanita/cara-mengatasi-menghilangkan-keputihan/#gref>
- Andini, W. C. (2020, Mei 11). Keputihan. Retrieved November 27, 2020, from <https://hellosehat.com/wanita/penyakit-wanita/leukorrhea-k> (Ns. Winna Kurni Sari. AZ., 2019)eputihan/#gref

- Ayu, N. S. (2018). BAB 1 PENDAHULUAN A. Latar Belakang Kesehatan Reproduksi. Retrieved November 19, 2020, from <http://respository.poltekkes-denpasar.ac.id/1072/2/BAB%201.pdf>
- Azmi, N. (2019, Agustus 8). Ditinjau oleh: dr. Yusra Firdaus - Dokter Umum. Normalnya, Seberapa Lama Dan Sering Keputihan Seharusnya Berlangsung? Retrieved Desember 1, 2020, from <https://helohehat.com/wanita/keputihan-yang-normal/#gref>
- Deissy Marcelien Nanlessy, E. H. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Alat Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Di SMA Negeri 2 Pineleng. *E-journal Keperawatan (e-Kp)*, 1(1). Retrieved Desember 1, 2020, from <https://www.ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2175>
- Des Spence, C. M. (2007). Vaginal Discharge. *Clinical Review BMJ* 2007;334:4-5. Retrieved November 22, 2020
- Hellen Febriyanti, W. S. (2018). Pengetahuan Vulva Hygiene Dan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 191-197. Retrieved Desember 2, 2020, from <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/download/YYH/pdf>
- Helmy Ilmiawati, K. (2016, Juli 1). Pengetahuan Personal Hygiene Remaja Putri Pada Kasus Keputihan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5, 43-51. Retrieved November 19, 2020, from <https://e-journal.unair.ac.id/GBK/article/download/5794/3705>
- Mitchell, H. (2004). Vaginal Discharge-causes, diagnosis, and treatment. *Clinical Review BMJ* 2004;328:1306-8. Retrieved November 27, 2020
- Novalita Oriza, R. Y. (2018, September). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di SMA Darussalam Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 142-151. Retrieved November 20, 2020, from <https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk/article/viewFile/3954/137>
- Ns. Winna Kurni Sari. AZ., S. M. (2019, Mei 23). Identifikasi Faktor Penyebab Keputihan Pada Remaja Putri. *Scienta Journal*, 8(1), 263-269. doi:10.35141/scj.v8i1.470
- Sari, R. P. (2012). Hubungan Pengetahuan Dan Prilaku Remaja Putri Dengan Kejadian Keputihan Di Kelas XII SMA Negeri 1 Senuddon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Retrieved Desember 2, 2020, from https://www.ejournal.uii.ac.id/jurnal/RITA_PURNAMA_SARI-ygo-jurnal..pdf
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Widyastuti. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Willy, d. T. (2019, Februari 25). Keputihan. Retrieved Desember 1, 2020, from <https://alodokter.com/keputihan>

Yasmin, M. (2019, Juni 25). Analisis Tingkat Pengetahuan Vaginal Hygiene Dalam Mencegah Keputihan Pada Mahasiswi Kedokteran. doi:10.31227/osf.io/gc2n