



**PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI (*VULVA HYGIENE*) SEBAGAI  
UPAYA PENCEGAHAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI  
DAN CARA MEMBUAT PEMBALUT *GO GREEN***

*REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION (VULVA HYGIENE) AS  
WHITE PREVENTION MEASURES IN ADOLESCENT WOMEN  
AND HOW TO MAKE PANAGES*

**Elviera Liesmayani, Mey Elisa Safitri, Chika Aulia Syaifani**

*Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia  
elvieraliesmayani@helvetia.ac.id*

**Abstrak**

Remaja merupakan bagian dari penduduk Indonesia yang jumlahnya mencapai 37% dari total keseluruhan penduduk yakni sekitar 237,6 juta orang. Hal ini dapat dijadikan aset kesehatan yang besar karena pada remaja mengalami perubahan fisik, psikis hingga kematangan organ reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi wanita memiliki resiko 33% kali lebih besar daripada reproduksi pria yang hanya sebesar 12,3% (WHO). Masalah reproduksi yang paling sering di temukan pada masa remaja adalah keputihan. Meskipun keputihan bersifat fisiologis, namun harus tetap di waspadai karena jika tidak mendapat perawatan khusus maka keputihan akan menjadi patologis. Artinya , bahwa masalah tersebut menjadi serius karena akan berdampak pada fungsi reproduksi bagi wanita yaitu salah satunya fungsi untuk kehamilan pada masa dewasa nya nanti. Salah satu upaya mencegah keputihan adalah dengan menjaga kebersihan alat reproduksi eksternal wanita , yang dikenal dengan vulva hygiene. Terutama pada saat menstruasi, wanita dianjurkan menggunakan pembalut yang baik, seperti yang mengandung daya serap tinggi dan tidak menimbulkan alergi. Persoalan lain yang ditimbulkan akibat penggunaan pembalut adalah limbah yang dihasilkan oleh pembalut. Oleh Karena itu perlu juga kita mengingatkan untuk wanita pengguna pembalut agar lebih bijaksana, baik dalam memilih pembalut maupun limbahnya, agar tetap terjaga bumi yang hijau. Metode yang akan digunakan adalah menggunakan teknik pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan kepada santri remaja putri yang ada di pesantren Ma'had Muhammad Saman Desa Telaga Sari Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang. Adapun media yang digunakan adalah menggunakan infokus dan laptop.

**Kata Kunci: Pendidikan kesehatan, Keputihan, Personal Hygiene**

**Abstract**

*Adolescents are part of the Indonesian population, which amounts to 37% of the total population, which is around 237.6 million people. This can be used as a great health asset because adolescents experience physical, psychological changes to the maturity of the reproductive organs. Women's reproductive health problems have a risk of 33% times greater than that of men's reproduction which is only 12.3% (WHO). The most common reproductive problem in adolescence is vaginal discharge. Although vaginal discharge is physiological, it must be monitored because if it does not receive special treatment, it will become pathological. This means that the problem becomes serious because it will have an impact on the reproductive function for women, one of which is the function for pregnancy in later adulthood. One of the efforts to prevent vaginal discharge is to maintain the cleanliness of the female external reproductive organs, known as vulvar hygiene. Especially during menstruation, women are advised to use good sanitary napkins, such as those that contain high absorption and do not cause allergies. Another problem caused by the use of sanitary napkins is the waste generated by sanitary napkins. Therefore, we also need to remind women who use sanitary napkins to be wiser, both in choosing sanitary napkins and their waste, in order to maintain a green earth. The method that will be used is to use health education techniques in the form of counseling to young female students at the Ma'had Muhammad Saman Islamic Boarding School, Telaga Sari Village, Kec. Sunggal Deli Serdang. The media used is using Infokus and laptop.*

**Keyword: Health education, Vaginal discharge, Personal Hygiene**

## PENDAHULUAN

Pada kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan (1). Hal-hal yang sangat berpengaruh itu di antaranya kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap kesehatan, serta tingkat perkembangan. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum (2).

Remaja merupakan bagian dari penduduk Indonesia yang jumlahnya mencapai 37% dari total keseluruhan penduduk yakni sekitar 237,6 juta orang. Hal ini dapat dijadikan aset kesehatan yang besar karena pada remaja mengalami perubahan fisik, psikis hingga kematangan organ reproduksi. Rentang remaja berkisar antara umur 13-21 tahun dengan perkembangan akhir organ kewanitaan terjadi pada periode remaja akhir seperti mahasiswa (3). Mahasiswa termasuk dalam fase peralihan dari fase remaja akhir dengan rentang usia 18 – 21 tahun yang memasuki fase dewasa awal yang memiliki banyak perubahan dan tuntutan dalam lingkungan baru, nilai – nilai sosial baru hingga perubahan sistem pendidikan seperti kegiatan perkuliahan, hingga kegiatan umum lainnya (4).

Masalah reproduksi yang paling di temukan pada masa remaja adalah adalah keputihan. Meskipun keputihan bersifat fisiologis, namun harus tetap di waspadai karena jika tidak mendapat perawatan khusus maka keputihan akan menjadi patologis. Artinya, bahwa masalah tersebut menjadi serius karena akan berdampak pada fungsi reproduksi bagi wanita yaitu salah satunya fungsi untuk kehamilan pada masa dewasa nya nanti (5). Masalah kesehatan reproduksi wanita memiliki resiko 33% kali lebih besar daripada reproduksi pria yang hanya sebesar 12,3% 4 Masalah keputihan atau yang biasa disebut dengan fluor albus adalah masalah yang sejak lama menjadi persoalan banyak wanita. Sepanjang hidupnya, perempuan diperkirakan pernah mengalami keputihan minimal sekali. Serangan keputihan ini umumnya dialami para wanita usia produktif (6).

Personal hygiene genitalia merupakan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari gangguan alat reproduksi dan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan (7). Salah satu upaya mencegah keputihan adalah dengan menjaga kebersihan alat reproduksi eksternal wanita, yang dikenal dengan *vulva hygiene*. *Vulva hygiene* adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaan (8). *Vulva hygiene* merupakan perawatan diri pada organ genitalia bagian luar yang terdiri atas mons veneris yang terletak di depan simpisis pubis, labia mayora, labia minora, klitoris, perineum dan anus. *Vulva hygiene* adalah tindakan menjaga kebersihan alat kelamin luar perempuan seperti membilas organ genitalia eksternal dengan air matang dan sabun setelah buang air kecil atau buang air besar dan perawatan sehari-hari dalam memelihara organ genitalia (9).

Pengetahuan dan ketrampilan *vulva hygiene* merupakan salah satu upaya untuk mencegah dan mengontrol infeksi, mencegah kerusakan kulit, meninggalkan kenyamanan serta mempertahankan kebersihan diri. Terutama pada saat menstruasi, wanita dianjurkan menggunakan pembalut yang baik, seperti yang mengandung daya serap tinggi dan tidak menimbulkan alergi (10). Persoalan lain yang ditimbulkan akibat penggunaan pembalut adalah limbah yang dihasilkan oleh pembalut. Oleh Karena itu perlu juga kita meningkatkan untuk wanita pengguna pembalut agar lebih bijaksana, baik dalam memilih pembalut maupun limbahnya, agar tetap terjaga bumi yang hijau (11).

## BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu edukasi atau penyuluhan, dengan tema penyuluhannya yaitu pendidikan kesehatan reproduksi personal hygiene dalam mencegah keputihan

pada remaja putri. Materi disampaikan dengan cara presentasi menggunakan media power point, LCD dan laptop sehingga lebih menarik perhatian peserta. Tim pengabdian masyarakat juga menyiapkan leaflet yang dibagikan kepada seluruh responden. Pada akhir acara dilakukan diskusi dan sesi tanya jawab, terlihat para santri antusias mengajukan pertanyaan.

#### WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu 02 Juni 2021 di Pesantren Ma'had Muhammad Saman Desa Telaga Sari Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pendidikan Kesehatan Reproduksi (*vulva hygiene*) Sebagai Upaya Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri Dan Cara Membuat Pembalut *Go Green* di Pesantren Ma'had Muhammad Saman Desa Telaga Sari Kecamatan Sunggal Deli Serdang Tahun 2021 ini dimulai dengan memberikan pertanyaan (*pretest*) sebelum materi tentang pengetahuan *vulva hygiene* diberikan. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal tentang *vulva hygiene* sebagai upaya pencegahan keputihan dan untuk mengenalkan kehidupan *go green* dengan memberikan pelatihan cara pembuatan pembalut wanita yang ramah lingkungan pada peserta, sebelum menyampaikan materi terlebih dahulu diawali dengan melakukan *pretest* terkait pemahaman tentang *vulva hygiene*, dan diakhir acara yaitu setelah penyampaian materi maka dilakukan *posttest*. Analisa data dilakukan dengan melihat hasil dari *pretest* dan *posttest* sehingga terlihat perubahan pengetahuan dan pemahaman santri tentang *vulva hygiene* (12).

Aspek pengetahuan yang diukur adalah pemahaman *vulva hygiene*, cara pencegahan keputihan dan pemakaian pembalut *go green* dengan cara melakukan evaluasi sebelum dan setelah materi selesai diberikan dalam bentuk pertanyaan - pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Hasil penilaian menunjukkan bahwa peserta pelatihan dengan pengetahuan cukup yaitu 53,33 % (16 siswa), dan pengetahuan yang kurang 13,33 % (4 siswa).

**Tabel 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Peserta Penyuluhan “Pendidikan Kesehatan Reproduksi (*Vulva Hygiene*) sebagai Upaya Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri dan Cara Membuat Pembalut *Go Green* di Pesantren Ma'had Muhammad Saman”**

Interval	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
8-10	Baik	5	16,67%
5-7	Cukup	13	43,33 %
1-4	Kurang	12	40,00 %
<b>Jumlah (n)</b>		<b>30</b>	<b>100,00 %</b>

**Tabel 2. Hasil Pos Test Pengetahuan Peserta Penyuluhan “Pendidikan Kesehatan Reproduksi (*Vulva Hygiene*) sebagai Upaya Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri dan Cara Membuat Pembalut *Go Green* di Pesantren Ma'had Muhammad Saman”**

Interval	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
8-10	Baik	20	66,66 %
5-7	Cukup	7	23.33%
1-4	Kurang	3	10,00 %
<b>Jumlah (n)</b>		<b>30</b>	<b>100,00 %</b>

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari 30 peserta yang hadir dalam pendidikan *vulva hygiene* ditemukan hanya 5 (16,67%) orang yang pengetahuannya baik tentang *vulva hygiene*. Sedangkan sebanyak 13 peserta

(43,33%) memiliki tingkat pemahaman cukup tentang *vulva hygiene*. Dan 12 (40,00 %) orang peserta lainnya memiliki pengetahuan kurang tentang *vulva hygiene*. Hasil penilaian tersebut menunjukkan bahwa siswa santri yang hadir masih banyak yang belum memahami tentang *vulva hygiene*, termasuk pencegahan keputihan. Selain itu mereka juga masih belum banyak tahu pembalut *go green*. Hal tersebut diketahui saat mereka antusias untuk bertanya tentang apa itu *go green* dan apa keuntungan pembalut *go green*. Faktor-faktor yang menyebabkan siswa santri tidak banyak yang mengetahui tentang *vulva hygiene* dan pencegahan keputihan adalah karena secara umum memang kurikulum di pesantren belum memasukkan materi tentang kesehatan reproduksi. Hal tersebut menjadi faktor bahwa belum terpapar secara langsung pengetahuan kesehatan reproduksi tersebut. Namun beberapa siswa ada yang mengetahui dari informasi yang di dapat dari media, baik itu media elektronik maupun media internet (13).

Berdasarkan hasil evaluasi pretest tersebut, maka selanjutnya diberikan materi lengkap tentang *vulva hygiene* sebagai upaya pencegahan keputihan pada remaja putri dan cara membuat pembalut *go green*. Selanjutnya setelah materi diberikan maka diketahui bahwa ada perubahan pengetahuan dari peserta dalam memahami *vulva hygiene* dan pencegahan keputihan. Hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan hasil *post test* yang ditunjukkan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 30 peserta yang mendapat pendidikan *vulva hygiene*, sebanyak 20 (66,67 %) orang yang pengetahuannya baik. Sedangkan sebanyak 7 peserta (23,33%) memiliki tingkat pemahaman cukup tentang *vulva hygiene* dan hanya 3 (10,00 %) orang peserta memiliki pengetahuan kurang tentang *vulva hygiene*. Hasil penilaian tersebut menunjukkan bahwa siswa santri yang hadir masih banyak yang belum memahami tentang *vulva hygiene*, termasuk pencegahan keputihan. Selain itu mereka juga masih belum banyak tahu pembalut *go green*. Hal tersebut diketahui saat mereka antusias untuk bertanya tentang apa itu *go green* dan apa keuntungan pembalut *go green* (14).

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, namun secara teknis ada beberapa hambatan, diantaranya yaitu : 1) Waktu yang di gunakan dilaksanakan bersamaan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler, sehingga dilaksanakan diluar jam tersebut, 2) Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di luar jam pelajaran , 3) Kegiatan juga masih dalam suasana pandemic Covid-19, sehingga peserta yang hadir di batasi sesuai dengan protokol kesehatan pencegahan penularan wabah virus corona (15).



**Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan Berfoto Bersama dengan Tim Pengabdian Masyarakat**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penyuluhan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pengetahuan remaja tentang *vulva hygiene* dari sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan, artinya kegiatan yang dilakukan memiliki dampak yang baik. Peserta pengabdian masyarakat sangat antusias dan senang dengan adanya pendidikan *vulva hygiene* dan cara membuat pembalut *go green* terlihat dari banyaknya pertanyaan yang muncul. Beberapa dari santri juga berjanji untuk menjaga kebersihan daerah kemaluannya dengan memperhatikan cara cebok yang benar dan menggunakan pembalut *go green* saat mengalami menstruasi. Adapun saran dan rekomendasi dalam kegiatan ini yaitu para guru agar memberi motivasi dan mengingatkan mahasiswa untuk tetap menjaga kesehatan reproduksinya dengan selalu menjaga kebersihan daerah kewanitaanya. Selain itu kesehatan reproduksi hendaknya dapat dimasukkan dalam salah satu pelajaran tambahan pada kurikulum sekolah untuk menambah pengetahuan dalam hal

pendidikan *vulva hygiene* dan pencegahan keputihan pada remaja putri khususnya siswi santri pesantren Ma'had Muhammad Saman.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Helvetia sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat, kepada pihak sekolah yang memberi izin dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Hapsari A. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. Malang: Wineka Media; 2019.
2. Wirenviona R. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Surabaya: Airlangga University Press; 2020.
3. Wahidin U. Pendidikan Karakter bagi Remaja. Edukasi Islam J Pendidik Islam. 2017;2(3).
4. Imron A. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2012.
5. Winarni S, Nugroho D, Agushybana F. Buku Ajar Dasar Kesehatan Reproduksi. Semarang: Universitas Diponegoro Press; 2019.
6. Rosyida DAC. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2020.
7. Humairoh F, Musthofa SB, Widagdo L. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene pada Remaja Putri Panti Asuhan di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. J Kesehat Masy. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro; 2018;6(1):745–52.
8. Delvia S. Keluhan pada Genetalia Eksternal Ditinjau dari Pengetahuan dan Personal Hygiene pada Siswi SMA. J Aisyah J Ilmu Kesehat. 2016;1(2):47–52.
9. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama. 2018;17(1):25–32.
10. Darma M, Yusran S, Fachlevy AF. Hubungan Pengetahuan, Vulva Hygiene, Stres, dan Pola Makan dengan Kejadian Infeksi Flour Albus (Keputihan) pada Remaja Siswi SMA Negeri 6 Kendari 2017. [Skripsi]. Halu Oleo University; 2017.
11. Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Pelaksanaan Paket Pelayanan Awal Minumum (PPAM) Kesehatan Reproduksi Remaja pada Krisis Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2018.
12. Sumantri. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Prenada Media; 2015.
13. Johariyah A, Mariati T. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Pemberian Modul terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. J Manaj Kesehat Yayasan RS Dr Soetomo. 2018;4(1):38–46.
14. Astuti H, Wiyono J, Candrawati E. Hubungan Perilaku Vaginal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi di Asrama Putri PSIK UNITRI Malang. Nurs News J Ilm Keperawatan. 2018;3(1).
15. Sunarti NTS. Determinan Perilaku Remaja Putri dalam Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi pada Masa Pandemi Covid-19. J Kebidanan. 2021;191–8.