

HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PEREMPUAN

Dini Erlisa Adhani¹, Dwi Agustin², Melinda Asturia³, Wahyudi⁴

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia ^{1,2,3,4}

Email: dinierlisa19@gmail.com

ABSTRACT

Vaginal discharge is a common problem in adolescent girls and can be influenced by various factors, including personal hygiene practices. Daily hygiene practices, such as vulvar cleaning, bathing frequency, underwear selection, and sanitary pad use, play a role in preventing infection and maintaining reproductive health. Although numerous studies have discussed vaginal discharge and its risk factors in general, the specific relationship between personal hygiene and the occurrence of vaginal discharge in adolescent girls still requires specific review. to determine the relationship between personal hygiene and the incidence of vaginal discharge in adolescent girls This article uses a literature review method by examining various national and international journals, reports from the WHO, CDC, and BKKBN, and related research. The literature was selected based on its recency (last 5 years), relevance, and publisher credibility. Searches were conducted through Google Scholar, PubMed, and DOAJ databases using the keywords "vaginal discharge," "personal hygiene," and "adolescent girls." Data were analyzed descriptively to understand the relationship between personal hygiene and vaginal discharge Based on the literature review, there is a relationship between personal hygiene and the incidence of vaginal discharge in adolescent girls. Good personal hygiene is associated with a lower risk of vaginal discharge, while inadequate hygiene increases the incidence. ducation regarding personal hygiene needs to be improved to prevent vaginal discharge and support reproductive health in adolescent girls.

Keywords : Personal hygiene, Vaginal Discharge, Adolescent Girls

ABSTRAK

Keputihan merupakan masalah umum pada remaja perempuan yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, satu diantaranya praktik personal hygiene. Personal hygiene atau perilaku kebersihan sehari-hari seperti cara membersihkan vulva, frekuensi mandi, pemilihan pakaian dalam, dan penggunaan pembalut. Hal tersebut berperan dalam mencegah infeksi dan menjaga kesehatan reproduksi. Meskipun banyak penelitian membahas keputihan dan faktor risikonya secara umum, hubungan spesifik antara personal hygiene dan kejadian keputihan pada remaja perempuan masih perlu ditinjau secara khusus. artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan Personal hygiene dengan kejadian keputihan. Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan menelaah berbagai jurnal baik nasional, maupun internasional, laporan WHO, CDC, dan BKKBN, serta penelitian terkait. Literatur dipilih berdasarkan

keterkinian 5 tahun terakhir, relevansi, dan kredibilitas penerbit. Tinjauan pustaka dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, dan DOAJ menggunakan kata kunci 'keputihan', 'personal hygiene', dan 'remaja perempuan'. Data dianalisis secara deskriptif untuk memahami hubungan personal hygiene dengan kejadian keputihan. Berdasarkan tinjauan literatur terdapat hubungan antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja perempuan meliputi kebersihan diri yang baik berkaitan dengan risiko keputihan yang lebih rendah, sedangkan kebersihan yang kurang baik meningkatkan kejadian keputihan. Edukasi mengenai personal hygiene perlu ditingkatkan untuk mencegah keputihan dan mendukung kesehatan reproduksi pada remaja perempuan.

Kata Kunci : *Personal hygiene, Keputihan, Remaja Perempuan*

A. PENDAHULUAN

Keputihan merupakan proses fisiologis yang alami dan penting pada Perempuan. Hal tersebut berfungsi sebagai mekanisme utama dalam menjaga kesehatan vagina dengan mengeluarkan bakteri, sel-sel mati, serta mikroorganisme yang tidak diinginkan. Proses ini membantu mengatur keseimbangan mikrobioma vagina agar tetap stabil, sehingga mengurangi risiko infeksi. Keputihan normal atau fisiologis umumnya berwarna bening hingga putih susu dengan konsistensi yang dapat berubah sesuai fluktuasi hormon selama siklus menstruasi (Salina, Arlina, and Khairat 2025).

Keputihan patologis umumnya terjadi akibat infeksi bakteri, jamur, parasit, atau virus. Faktor pemicunya berkaitan dengan praktik kebersihan yang kurang tepat, seperti tidak menjaga kebersihan area genital saat menstruasi, misalnya jarang mengganti pembalut atau menggunakan sabun pembersih yang tidak sesuai. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai cara membersihkan vulva dengan benar, seperti arah pembersihan dan penggunaan air bersih, juga meningkatkan risiko keputihan. Membersihkan vagina dalam keadaan menstruasi ataupun tidak menstruasi sebaiknya dilakukan dengan air mengalir dan sebaiknya hindari penggunaan sabun (Khadka, Khatri, and Chaudhary 2024).

Masa remaja merupakan fase transisi menuju dewasa yang ditandai dengan pematangan hormon reproduksi dan perubahan fisik serta psikologis. Perubahan ini meningkatkan kerentanan terhadap keluhan saluran reproduksi, termasuk keputihan (Adji, Batjo, and Usman 2020).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2024), sekitar 75% perempuan

mengalami keputihan setidaknya satu kali seumur hidup, dan 45% mengalami kejadian berulang. Data dari Centers for Disease Control and Prevention (2020) menunjukkan bahwa prevalensi vaginosis bakterial pada perempuan usia 14–49 tahun di Amerika Serikat mencapai 29,2% atau sekitar 21,2 juta orang. Keputihan patologis juga dapat ditemukan pada kasus Pelvic Inflammatory Disease (PID) dan infeksi menular seksual seperti gonore. Penelitian di Asia pada tahun 2018 melaporkan bahwa sekitar 76% perempuan mengalami keputihan, sedangkan pada perempuan muda atau remaja berusia 15–24 tahun prevalensinya mencapai 31,8%, menunjukkan bahwa kelompok usia ini memiliki risiko lebih tinggi. Tingginya angka kejadian keputihan menegaskan pentingnya perhatian terhadap pencegahan, diagnosis, dan penatalaksanaan masalah kesehatan reproduksi perempuan (Junior et al. 2023).

Berdasarkan data BKKBN (2023), sekitar 90% perempuan di Indonesia berpotensi mengalami keputihan, dan sekitar 60% di antaranya dialami oleh remaja perempuan. Kondisi ini disebabkan oleh iklim tropis di Indonesia yang mendukung pertumbuhan jamur sehingga meningkatkan jumlah kasus keputihan. Gejala keputihan juga banyak dialami oleh remaja perempuan berusia 15–24 tahun, yaitu sekitar 31,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki risiko lebih tinggi mengalami keputihan, dan secara keseluruhan, 75% perempuan Indonesia diperkirakan pernah mengalami keputihan setidaknya satu kali seumur hidupnya. (Lailani et al. 2025)

Meskipun banyak penelitian membahas keputihan dan faktor risikonya secara umum, perhatian khusus terhadap hubungan *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja perempuan masih diperlukan. Praktik kebersihan sehari-hari seperti cara membersihkan vulva, frekuensi mandi, pemilihan pakaian dalam, dan penggunaan pembalut dapat memengaruhi risiko keputihan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja perempuan, sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai dasar edukasi dan upaya pencegahan kesehatan reproduksi yang lebih efektif.

B. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review), yaitu dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional dan internasional, laporan lembaga kesehatan (WHO, CDC, BKKBN), serta hasil penelitian terkait *personal hygiene* dan kejadian keputihan pada remaja. Sumber literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria keterkinian (5 tahun terakhir), relevansi terhadap topik, serta kredibilitas penerbit. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui database seperti Google Scholar, PubMed, dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci “keputihan”, “*personal hygiene*”, dan “remaja perempuan”. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai hubungan *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil analisis dari 3 jurnal :

1. Hubungan Perilaku *Personal hygiene* Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Perempuan Di SMA Negeri 1 Godean

Penelitian yang dilakukan oleh Muntasih and Rohmah (2025) mengkaji hubungan perilaku *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan melibatkan 60 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang baik (63%), dan kelompok ini pula yang paling banyak mengalami keputihan patologis. Analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,002$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *personal hygiene* dengan kejadian keputihan.

Temuan ini menegaskan bahwa praktik kebersihan diri yang kurang, seperti penggunaan pakaian dalam berbahan tidak menyerap keringat, jarang mengganti pembalut, serta kebiasaan tidak menjaga area genital tetap kering, berkontribusi terhadap tingginya risiko terjadinya keputihan.

2. Hubungan *Personal hygiene* Dengan Keputihan Pada Remaja Perempuan Kelas X Di Man 2 Banda Aceh

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati and Afriana (2025) mengkaji hubungan antara *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja perempuan kelas X di MAN 2 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 57 responden yang dipilih melalui stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *personal hygiene* kurang (43,9%) memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami keputihan, di mana 52% responden dengan hygiene kurang mengalami keputihan, sedangkan pada kelompok yang menerapkan *personal hygiene* benar, mayoritas tidak mengalami keputihan (87,5%). Hasil uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,003$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara perilaku *personal hygiene* dengan kejadian keputihan.

Peneliti menjelaskan bahwa kebiasaan tidak mengeringkan area genital setelah BAK/BAB, tidak mengganti pakaian dalam secara rutin, serta penggunaan cairan pembersih kewanitaian secara tidak tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya keputihan. Penggunaan sabun pembersih yang mengganggu keseimbangan pH vagina juga menjadi salah satu pemicu iritasi dan infeksi sehingga menghasilkan cairan keputihan yang berlebihan. Sebaliknya, praktik kebersihan yang baik seperti mengganti pembalut secara teratur, menggunakan celana dalam berbahan menyerap keringat, serta membersihkan genital dari arah depan ke belakang membantu menjaga kesehatan vagina dan mencegah infeksi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang juga menyatakan bahwa *personal hygiene* berperan penting dalam mencegah keputihan pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini menguatkan bahwa edukasi mengenai kebersihan area genital perlu ditingkatkan untuk mencegah terjadinya keputihan, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan terhadap perubahan hormonal dan perilaku kebersihan yang kurang optimal.

3. Hubungan Perilaku *Personal hygiene* Dengan Kejadian Fluor Albus Di SMP Negeri 5 Merauke

Penelitian yang dilakukan oleh Chintiani and Saelan (2024) berfokus pada hubungan antara perilaku *personal hygiene* dan kejadian fluor albus pada siswi SMP Negeri 5 Merauke. Dalam penelitian ini digunakan desain cross-sectional dengan pendekatan survei analitik observasional. Seluruh siswi yang memenuhi kriteria, yaitu sebanyak 67 orang, dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku *personal hygiene* dan kuesioner kejadian keputihan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar siswi memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang baik, yaitu sebanyak 61,2%, sedangkan kejadian fluor albus juga cukup tinggi dengan 73,1% responden mengalami keputihan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi Square diperoleh p-value = 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara perilaku *personal hygiene* dengan kejadian fluor albus pada siswi SMP Negeri 5 Merauke.

Penelitian ini menjelaskan bahwa perilaku *personal hygiene* yang kurang seperti tidak mengeringkan area genital setelah BAK/BAB, tidak menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, atau membiarkan area genital dalam kondisi lembab menjadi faktor yang mendukung munculnya fluor albus. Kondisi tersebut menyebabkan bakteri dan jamur lebih mudah berkembang sehingga memicu keluarnya cairan keputihan.

Penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan diri memiliki peran penting dalam menurunkan risiko fluor albus pada remaja perempuan. Remaja yang menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik cenderung tidak mengalami keputihan dibandingkan mereka yang kurang memperhatikan kebersihan area reproduksi.

Berdasarkan ketiga jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja perempuan, yaitu pada jurnal 1, menjelaskan bahwa risiko keputihan disebabkan karena praktik kebersihan diri yang kurang, seperti penggunaan pakaian dalam berbahan tidak menyerap keringat, jarang mengganti pembalut, serta kebiasaan tidak menjaga area

genital tetap kering. Pada jurnal ke 2 menjelaskan bahwa faktor penyebab kejadian keputihan adalah kebiasaan tidak mengeringkan area genital setelah BAK/BAB, tidak mengganti pakaian dalam secara rutin, serta penggunaan cairan pembersih kewanita secara tidak tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya keputihan. Penggunaan sabun pembersih yang mengganggu keseimbangan pH vagina juga menjadi salah satu pemicu iritasi dan infeksi sehingga menghasilkan cairan keputihan yang berlebihan. Dan pada jurnal ke 3, memperlihatkan bahwa sebagian besar siswi memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang baik, sehingga kejadian keputihan juga cukup tinggi, jurnal ini menjelaskan bahwa perilaku *personal hygiene* yang kurang menyebabkan bakteri dan jamur lebih mudah berkembang sehingga memicu keluarnya cairan keputihan.

Ketiga penelitian tersebut menekankan pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya di area genital, sebagai faktor utama dalam mencegah keputihan patologis. Serta mendukung bahwa perilaku *personal hygiene* yang kurang baik meningkatkan risiko keputihan pada remaja perempuan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi pustaka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan erat antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja perempuan. Praktik kebersihan diri yang baik terbukti menurunkan risiko keputihan, sedangkan perilaku higienis yang kurang tepat justru meningkatkan angka kejadian tersebut. Oleh karena itu, edukasi mengenai kebersihan diri perlu ditingkatkan dan diintegrasikan secara menyeluruh dalam program kesehatan remaja di fasilitas kesehatan maupun lingkungan pendidikan. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, akses layanan kesehatan, dan menjaga pencegahan keputihan pada remaja sebagai langkah konkrit menuju perbaikan kesehatan reproduksi secara lebih luas. Kendala yang dihadapi seperti keterbatasan pengetahuan, sarana, dan manajemen di fasilitas pelayanan harus diantisipasi dengan persiapan tenaga kesehatan yang kompeten serta sistem monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan. Rekomendasi untuk penelitian di masa depan mencakup pengembangan intervensi yang dirancang khusus bagi remaja untuk mengurangi kejadian keputihan dan risiko kesehatan terkait.

Saran

Perlunya edukasi dan promosi kesehatan di sekolah dan fasilitas kesehatan dengan pendekatan inovatif, seperti aplikasi pintar dan metode interaktif yang meningkatkan keterlibatan remaja. Selain itu, peningkatan kompetensi tenaga kesehatan, penyediaan sarana pendukung, serta sistem pemantauan berkelanjutan sangat diperlukan untuk efektivitas program. Pengembangan intervensi khusus dan pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan diharapkan mampu memperkuat pencegahan keputihan dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adji, Yefan, Siti Hadija Batjo, and Hastuti Usman. 2020. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan." *Jurnal Bidan Cerdas* 2(1):54-59.
- Chintiani, Rista, and Saelan. 2024. "Hubungan Perilaku Personal Hygiene Dengan Kejadian Fluor Albus Di Smp Negeri 5 Merauke."
- Juniar, Antonia Diti, Arusta Yohana Simamora, Corry Natasya Parniaty Manalu, Joice Cathryne, and Mega Tri Anggraini Setia Ningsih. 2023. "The Relationship between Level of Knowledge and Vaginal Discharge Prevention Behavior for Nursing Student." *Revista Brasileira de Enfermagem* 76(Suppl 2):1-8.
- Khadka, Shailaja, Ratna Khatri, and Raina Chaudhary. 2024. "Infective Vaginal Discharge among Women of the Reproductive Age in the Outpatient Department of a Primary Care Centre." *J Nepal Med Assoc* 62(270):103-5. doi: 10.31729/jnma.8432.
- Kurniawati, Evi, and Afriana. 2025. "Hubungan Personal Hygiene Dengan Keputihan Pada Remaja Putri Kelas x Di Man 2 Banda Aceh." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 11(1):1-8.
- Lailani, Nuril, Erni Yulastuti, Isnaniah, and Rafidah. 2025. "Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Dadahup Tahun 2025." *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa* 2(3):646-51.
- Muntasih, Listi Hari, and Fathiyatur Rohmah. 2025. "Hubungan Perilaku Personal

Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Godean." *Journal Sains Farmasi Dan Kesehatan* 02(03):151-58.

Salina, Andi Arlina, and Nur Ummul Khairat. 2025. "Factors for Vaginal Discharge in Adolescent Girls." *Advances in Healthcare Research* 3(1):31-44. <https://doi.org/10.60079/ahr.v3i1.388>