



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KEPUTIHAN (FLOUR ALBUS) DAN VULVA HYGIENE PADA REMAJA PUTRI

Rahma Nuraini Meilida*, Siti Haniyah, Ikit Netra Wirakhmi

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kembaran, Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*rahmameilida1@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting bagi remaja putri, khususnya pada fase pubertas yang rentan mengalami keputihan (fluor albus) akibat perubahan hormonal dan personal hygiene yang kurang optimal. Hasil survei awal di SMK Negeri 1 Kaligondang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai penyebab keputihan serta teknik vulva hygiene yang benar. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai pencegahan keputihan serta praktik vulva hygiene. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang menggabungkan ceramah interaktif, media audiovisual, diskusi, leaflet, serta demonstrasi dan redemonstrasi. Sasaran kegiatan adalah 23 siswi kelas XI Akuntansi 3. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstruktur serta pemantauan praktik mandiri selama satu minggu. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan keputihan kategori baik dari 26,0% (6 siswi) saat pre-test menjadi 69,5% (16 siswi) saat post-test. Sementara itu, tingkat pengetahuan dan keterampilan teknik vulva hygiene meningkat pesat hingga mencapai 100% (23 siswi) dalam kategori baik. Pendidikan kesehatan dengan kombinasi metode audiovisual dan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan klinis mandiri remaja putri dalam menjaga kesehatan organ reproduksi.

Kata kunci: keputihan (fluor albus); kesehatan reproduksi; pendidikan kesehatan; remaja putri; vulva hygiene

HEALTH EDUCATION ON VAGINAL DISCHARGE (FLOUR ALBUS) AND VULVA HYGIENE AMONG ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Reproductive health is an essential aspect for adolescent girls, especially during puberty, a phase where they are susceptible to leucorrhea (fluor albus) due to hormonal changes and suboptimal personal hygiene. Initial survey results at SMK Negeri 1 Kaligondang revealed that most students had not received specific education regarding the causes of vaginal discharge and proper vulva hygiene techniques. This Community Service (PKM) activity aimed to increase knowledge and skills among female adolescents regarding leucorrhea prevention and vulva hygiene practices. The implementation method utilized an educational and participatory approach combining interactive lectures, audiovisual media, discussions, leaflets, as well as demonstration and re-demonstration. The target group consisted of 23 female eleventh-grade students majoring in Accounting. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests using structured questionnaires and daily monitoring over one week. Evaluation results demonstrated an increase in good category knowledge of vaginal discharge from 26.0% (6 students) in the pre-test to 69.5% (16 students) in the post-test. Furthermore, knowledge and practical skills in vulva hygiene techniques increased significantly to 100% (23 students) in the good category. Health education combining audiovisual media and physical demonstration proved to be effective in enhancing adolescent girls' understanding and independent clinical skills in maintaining reproductive organ health.

Keywords: adolescent girls; health education; reproductive; vulva hygiene

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dari kesejahteraan manusia yang mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang utuh, tidak hanya bebas dari penyakit atau gangguan yang berkaitan dengan sistem reproduksi, tetapi juga kemampuan untuk menjalani kehidupan seksual yang sehat, aman, dan bertanggung jawab (Widianingtyas et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO, 2025), masa remaja merupakan fase kritis dalam kehidupan seseorang karena pada periode ini terjadi perubahan signifikan yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial. Masa remaja ditandai oleh eksplorasi psikologis serta percepatan pertumbuhan fisik dan pubertas, seperti menarche pada remaja perempuan (Ahmad, 2022). Fluktuasi hormonal seperti peningkatan estrogen pada fase ini sering kali memicu berbagai keluhan kesehatan reproduksi, salah satunya adalah keputihan (fluor albus).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 70% wanita di Indonesia pernah mengalami keputihan, baik fisiologis maupun patologis (Apriyani & Rini, 2023). Prevalensi keputihan secara global diperkirakan mencapai 75%, dan sekitar 45% perempuan mengalami keputihan berulang (WHO, 2025). Pada remaja perempuan, insiden keputihan cukup tinggi akibat kurangnya pemahaman mengenai perawatan kebersihan organ genitalia eksterna. Penelitian sebelumnya oleh Indri et al. (2025) menunjukkan bahwa 43,8% remaja putri mengalami keputihan abnormal (patologis). Keputihan yang tidak ditangani dengan baik tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa percaya diri yang menurun, tetapi juga dapat memicu komplikasi infeksi saluran reproduksi, penyakit radang panggul, hingga risiko infertilitas dan kehamilan ektopik (Febria, 2020; Mufidah, 2021).

Hasil observasi awal dan wawancara di SMK Negeri 1 Kaligondang pada bulan November 2025 menunjukkan bahwa siswi remaja belum pernah mendapatkan materi khusus mengenai penyebab dan penanganan keputihan. Dari survei pendahuluan, ditemukan beberapa siswi mengeluhkan gejala keputihan seperti cairan berwarna putih keruh atau kekuningan, gatal, serta kebiasaan pemeliharaan vulva hygiene yang kurang tepat (misalnya penggunaan pakaian dalam sintetis yang ketat dan teknik pembilasan genitalia dari arah belakang ke depan). Solusi efektif untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui pemberian pendidikan kesehatan reproduksi yang dikombinasikan dengan pelatihan praktik vulva hygiene secara langsung (Pujiati et al., 2024). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai pencegahan keputihan serta teknik vulva hygiene yang benar di SMK Negeri 1 Kaligondang.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kaligondang pada bulan Juni 2026. Subjek sasaran kegiatan adalah siswi kelas XI Jurusan Akuntansi 3 dengan jumlah peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan evaluasi sebanyak 23 siswi. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif dan partisipatif dengan menggabungkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, pemutaran video edukasi, pembagian leaflet, serta demonstrasi dan redemonstrasi teknik vulva hygiene menggunakan phantom genitalia. Tahapan pelaksanaan dibagi menjadi tiga fase utama: (1) Tahap Persiapan & Pre-Test, yaitu melakukan identifikasi tingkat pengetahuan awal responden mengenai keputihan dan vulva hygiene melalui kuesioner terstruktur; (2) Tahap Intervensi, yaitu pemberian materi pendidikan kesehatan reproduksi serta instruksi demonstrasi teknik vulva hygiene secara mandiri yang dilanjutkan dengan pencatatan lembar kegiatan harian (daily activity checklist) selama satu minggu; dan (3) Tahap Evaluasi & Post-Test, yaitu penilaian kembali tingkat pengetahuan dan evaluasi keterampilan klinis siswa berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) vulva hygiene. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase dan

Commented [R1]: sesuaikan

Commented [I32R1]:

nilai rata-rata skor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta, diikuti dengan penyampaian edukasi interaktif dan demonstrasi vulva hygiene. Hasil pengukuran pengetahuan peserta sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi disajikan pada Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, dan Tabel 4.

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Keputihan Sebelum Edukasi (Pre-Test) (n=23)			
Kategori Pengetahuan	f	Rata-rata Skor	%
Baik	6	11,50	26,0
Cukup	9	9,11	39,1
Kurang	8	6,38	34,9

Tabel 2.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Teknik Vulva Hygiene Sebelum Edukasi (Pre-Test) (n=23)			
Kategori Pengetahuan	f	Rata-rata Skor	%
Baik	15	8,33	65,2
Cukup	5	7,00	21,7
Kurang	3	6,00	13,1

Tabel 3.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Keputihan Sesudah Edukasi (Post-Test) (n=23)			
Kategori Pengetahuan	f	Rata-rata Skor	%
Baik	16	11,75	69,5
Cukup	7	10,00	30,5
Kurang	0	0,00	0,0

Tabel 4.

Distribusi Keterampilan dan Pengetahuan Vulva Hygiene Sesudah Edukasi (Post-Test) (n=23)			
Kategori Pengetahuan	f	Rata-rata Skor	%
Baik	23	9,00	100,0%
Cukup	0	0,00	0,0%
Kurang	0	0,00	0,0%

Berdasarkan hasil pre-test (Tabel 1), sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori cukup (39,1%) dan kurang (34,9%), sementara hanya 26,0% siswi yang berkategori baik. Kondisi ini mencerminkan minimnya pemahaman awal remaja putri mengenai perbedaan keputihan fisiologis (normal) dan patologis (abnormal), faktor risiko timbulnya jamur *Candida albicans*, serta dampak infeksi organ reproduksi jangka panjang (Panghiyangani, 2024; Yuliana & Puspita, 2021). Kurangnya pemahaman ini dipengaruhi oleh tabunya pembahasan kesehatan seksual dan reproduksi di lingkungan keluarga serta belum terintegrasinya materi spesifik vulva hygiene dalam kurikulum sekolah (Hafni, 2025).

Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan audiovisual, diskusi interaktif, serta peragaan teknik vulva hygiene (Tabel 3 dan Tabel 4), terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan. Persentase tingkat pengetahuan keputihan kategori baik meningkat pesat menjadi 69,5%, dan tidak ada lagi responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0,0%). Lebih lanjut, pada aspek keterampilan dan pemahaman teknik vulva hygiene, seluruh peserta (100,0%) berhasil masuk dalam kategori baik pada post-test. Peningkatan pesat ini disebabkan oleh efektivitas

kombinasi metode pengajaran yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara simultan melalui video animasi serta stimulasi taktil kinestetik melalui redemonstrasi langsung pada alat peraga (Devitasari, 2026; Iqbal, 2025). Praktik vulva hygiene yang benar, seperti membersihkan area kewanitaan dari arah depan ke belakang (vulva ke anus), mengeringkan genitalia dengan handuk/tisu bersih sebelum menggunakan pakaian dalam, serta menghindari penggunaan sabun pembersih kewanitaan beraroma secara berlebihan, terbukti sangat vital dalam menjaga pH alami vagina (pH 3,8-4,5) (Raesita, 2021). Keberhasilan program PKM ini juga ditunjang oleh pemantauan harian (daily checklist) selama satu minggu yang membentuk habituasi positif pada remaja putri di lingkungan sekolah maupun rumah.

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan mengenai keputihan (fluor albus) dan vulva hygiene terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual serta keterampilan klinis mandiri remaja putri di SMK Negeri 1 Kaligondang. Terjadi peningkatan signifikan proporsi pengetahuan keputihan kategori baik dari 26,0% saat pre-test menjadi 69,5% saat post-test, serta pencapaian tingkat keterampilan vulva hygiene hingga 100% kategori baik. Kombinasi metode ceramah interaktif, media audiovisual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Harapan Bangsa atas dukungan moral dan finansial yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. M. (2022). Hubungan hygiene menstruasi dengan kejadian flour albus (keputihan) pada remaja putri di SMK Sritanjung Banyuwangi tahun 2021 (Bachelor's thesis, STIKES Banyuwangi).
- Apriyani, M., & Rini, A. S. (2023). Penyuluhan flour albus dalam pencegahan dan penanganan pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 45-52. <https://doi.org/10.52317/jupkes.v3i1.51>
- Astuti, A. P., Supriatun, E., Ayu, G., & Ariani, P. (2024). *Faktor penyebab keputihan: Buku ajar*. Semarang: Unimus Press.
- Devitasari. (2026). Pengaruh edukasi media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di MTs Miftahul Jannah Pahandut Sebrang. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 706-715.
- Febria, C. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan kejadian keputihan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(2), 112-120.
- Gusti, N. I., Ratih, S., & Dewi, K. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku remaja putri terhadap vulva hygiene di SMP Negeri 3 Kuta Utara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 88-95.
- Hafni, R. (2025). Tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja di SMAN Unggul Tunas Bangsa Aceh Barat Daya. *The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1623-1633.
- Indri, D., Salsabila, B., & Munah, F. (2025). Perilaku vulva hygiene terhadap kejadian keputihan pada remaja putri (Literature review). *Jurnal Impresi Indonesia (JII)*, 4(9), 3580-3587.
- Iqbal. (2025). *Pengaruh V-Learn (Video and Leaflet for Teenage Girl's Reproductive Health Education) terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenore di MA Babussalam* (Skripsi, Universitas Sriwijaya).

Commented [R3]: selain penyanggah dana sebaiknya delete

Commented [I34R3]:

- Mufidah, N. (2021). Dampak dan komplikasi keputihan patologis pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 34-41.
- Panghiyangani, R. (2024). *Buku kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: EGC.
- Pujiati, S. N., Haniyah, S., & Yanti, L. (2024). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan leaflet terhadap tingkat pencegahan keputihan pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Jamil Purwokerto. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 15-24.
- Raesita, A. (2021). Gambaran pengetahuan dan sikap tentang vulva hygiene pada mahasiswa semester 1 di STIKES RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Keperawatan Aksara*, 9(2), 101-109.
- Widianingtyas, S. I., Yuliana, W., & Wiguna, Y. (2024). Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja di SDK Untung Suropati 2 Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(1), 50-58.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent reproductive health and hygiene guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, D., & Puspita, R. H. (2021). Pengaruh edukasi hygiene terhadap kewanitaan remaja putri dalam mencegah keputihan. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(1), 22-29.

