Girls, Kenali Keputihanmu







Puja Agustina

Bagas Briyanzah Drajad Pamukhti

Program Studi Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DAFTAR ISI

1. Daftar isi 2
2. Latar belakang 3
3. Apa itu keputihan 4
4. Jenis-jenis keputihan 5
5. Penyebab keputihan 6
6. Tanda dan gejala 7
7. Faktor risiko 8
8. Dampak keputihan 9
9. Cara mencegah keputihan 10–11
10. Kapan harus ke tenaga kesehatan 12
11. Rangkuman 13
12. Mitos dan fakta 14
13. Referensi 15



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya adalah keputihan.

Keputihan adalah kondisi yang umum terjadi pada remaja putri. Namun, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan remaja tidak mengenali gejala yang normal dan tidak normal, serta tidak melakukan upaya pencegahan yang tepat.

Oleh karena itu, pengetahuan yang baik mengenai keputihan sangat penting agar remaja dapat menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya masalah yang lebih serius.



UNiSA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

APA ITU KEPUTIHAN?

Keputihan adalah keluarnya cairan dari vagina selain darah. Keputihan dapat bersifat normal maupun tidak normal.

Keputihan normal berfungsi menjaga kebersihan dan kelembapan vagina.







UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

JENIS-JENIS KEPUTIHAN

Keputihan Normal	Keputihan Tidak Normal
Tidak berbau	Berbau tidak sedap
Berwarna bening atau putih susu	Berwarna kuning, hijau, atau abu-abu
Tidak menyebabkan gatal	Menimbulkan gatal atau nyeri



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

PENYEBAB KEPUTIHAN

1 Perubahan hormon



Perubahan hormon saat tubuh dapat menyebabkan keputihan.

2 Menjelang menstruasi



Menjelang menstruasi, hormon berubah sehingga menyebabkan keputihan.

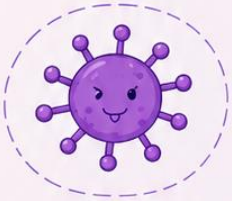
3 Kebersihan kurang baik



Kebersihan area kewanitaan yang kurang baik dapat menyebabkan keputihan.



4 Infeksi jamur



Jamur seperti Candida dapat menyebabkan keputihan disertai gatal dan iritasi.

5 Infeksi bakteri



Bakteri yang tidak seimbang dapat menyebabkan keputihan berbau tidak sedap.

6 Penggunaan pakaian dalam lembap



Pakaian dalam yang lembap dapat menjadi tempat tumbuh berkembang dan menyebabkan keputihan.

UNiSA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

TANDA DAN GEJALA

1. Gatal pada area kewanitaan



2. Bau tidak sedap



3. Nyeri saat buang air kecil



4. Cairan berwarna tidak normal



5. Rasa tidak nyaman



UNiSA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

FAKTOR RISIKO

1. Jarang mengganti pakaian dalam



2. Menggunakan celana terlalu ketat



3. Kebersihan kurang terjaga



4. Stres



5. Pola makan tidak sehat



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DAMPAK KEPUTIHAN

Jika tidak ditangani dapat menyebabkan:





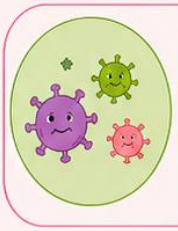
Ketidaknyamanan

Keputihan yang berlebihan dapat menimbulkan rasa gatal, perih, dan tidak nyaman.



Gangguan aktivitas

Rasa tidak nyaman dapat mengganggu konsentrasi belajar, olahraga, dan aktivitas sehari-hari.



Infeksi berulang

Keputihan yang tidak ditangani dapat menyebabkan infeksi kembali dan semakin parah.



Menurunnya kepercayaan diri

Bau yang tidak sedap dapat membuat malu dan menurunkan rasa percaya diri.

Menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi adalah langkah terbaik untuk mencegah dampak buruk.

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

CARA PENCEGAHAN KEPUTIHAN

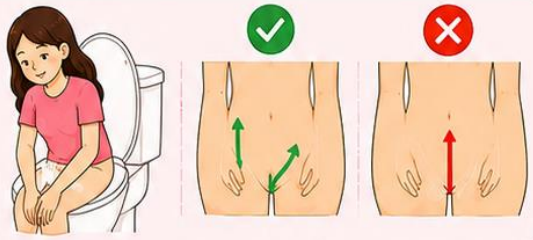
1 Menjaga Kebersihan Area Kewanitaan

- Bersihkan organ intim setiap hari, terutama setelah buang air kecil dan besar
- Gunakan air bersih (tidak perlu sabun khusus yang berlebihan)
- Keringkan dengan handuk atau tisu bersih



2 Membersihkan dengan Cara yang Benar

- Basuh dari depan ke belakang (dari vagina ke anus)
- Mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina



3 Menggunakan Pakaian Dalam yang Tepat

- Pilih bahan katun yang mudah menyerap keringat
- Hindari pakaian terlalu ketat
- Ganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari



4 Mengganti Pembalut Secara Teratur

- Saat menstruasi, ganti pembalut setiap 3–4 jam
- Jangan menunggu sampai penuh untuk mencegah bakteri berkembang



5 Menghindari Penggunaan Produk Berlebihan

- Hindari penggunaan sabun pembersih kewanitaan yang mengandung pewangi
- Jangan menggunakan cairan pembersih vagina (douching) tanpa anjuran tenaga kesehatan



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

6 Menjaga Pola Hidup Sehat

- Konsumsi makanan bergizi
- Perbanyak minum air putih
- Istirahat cukup dan hindari stres



7 Segera Periksa Jika Ada Gejala Tidak Normal

- Keputihan berbusa, tidak sedap
- Berwarna kuning, hijau, atau abu-abu
- Disertai gatal atau nyeri



Ingat!

Menjaga kebersihan dan pola hidup sehat adalah kunci untuk mencegah keputthan.

Sayangi dirimu, jaga kesehatan organ kewanitaanmu!



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

KAPAN HARUS KE TENAGA KESEHATAN?

Segera periksa jika:



1. Keputihan berwarna hijau atau kuning
2. Berbau menyengat
3. Disertai nyeri
4. Disertai perdarahan

Jangan ragu untuk berkonsultasi.
Kesehatanmu penting!

UNiSA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN

KEPUTIHAN



1. Keputihan merupakan kondisi yang umum terjadi pada perempuan.



2. Keputihan dapat bersifat normal maupun tidak normal.



3. Menjaga kebersihan organ reproduksi dan menerapkan pola hidup sehat dapat membantu mencegah keputihan yang tidak normal.






UNiSA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

MITOS DAN FAKTA

MITOS:

Semua keputihan berbahaya.



FAKTA:

Tidak semua keputihan berbahaya.



MITOS:

Keputihan hanya dialami orang dewasa.



FAKTA:

Remaja juga dapat mengalami keputihan.



Pahami mitos dan faktanya agar tidak salah anggapan.

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

REFERENSI

- Anik Cahyani, D., Chusnul Chotimah, I., & Rahmawati, V. (2023). Pelatihan pembuatan booklet sebagai media edukasi pembelajaran English for young learners. *JPPM Keptri,* 3(2).
- Ayu, B. R., & Ismarwati. (2022). Skrining kanker serviks pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan, 13*(2). https://doi.org/10.35730/jk.v13i2.708
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Pada kadar pocyandu remaja lembaga pembinaan khusus. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3, 103–110.
- Farida Isrcani, S.Pd.I., M.Pd., et al. (2023). *Psikologi perkembangan. Mitra Cendikia Media.*
- Fatin, N., & Birwin, A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja putri SMAN 12 Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan,* 5(1). https://doi.org/10.64931/jks.v5i1.82
- Fitrianti, D., Gani, S. W., & Rahmayanti, Y. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap sikap remaja putri tentang keputihan fisiologis dan patologis di SMA Abulyatama. *Future Academia,* 3(4). https://doi.org/10.61579/future.v3i4.641
- Latifah, R. F., Purwati, Y., & Anisa, D. N. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri. *Al-Asalmiya Nursing Journal, 14*(2), 153–161. https://doi.org/10.35328/a2vhf508
- Melia Sari, T., Setiadi, D. K., & Prameswari, A. (2023). Gambaran pengetahuan dan prevalensi remaja putri mengenai keputihan normal dan abnormal. *Jurnal Kesehatan Tambusai,* 4(2). https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15067
- Mentari, N. P. A., Sari, I., Ernawati, W., & Handayani, S. (2024). Determinasi Keputihan pada Remaja Putri: Tinjauan di SMKN 1 Lempuing Jaya Kabupaten OKI Tahun 2024. *Gorontalo Journal Health and Science Community.* https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/33272
- Niam, F., Prastowo, A. Y., & Azizah, N. N. (2022). Pengembangan media pembelajaran booklet pada materi benda di sekitar. *Patinz Educational Journal,* 2(1), 60–69. https://doi.org/10.28976/pej.v2i1.96
- Nurhayati, S., Lestari, D., & Handayani, R. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia,* 19(1), 45–52.
- Noviawati, I., & Mufli, I. R. (2026). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi melalui media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang TRIAD KRR. *Al-Insyirah Midwifery Journal,* 15(1), 36–43. https://doi.org/10.35328/kebidanan.v15i1.3106

Oktawia, F., & Zulyusri. (2024). Analisis kepraktisan booklet menurut pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. *Jurnal Biology Science & Education, 13*(2), 121–128.