

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Perilaku *Personal Hygiene*
 - a. *Personal Hygiene* Organ Reproduksi

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani, *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* artinya sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang guna meningkatkan kesejahteraan secara fisik dan psikis.²³ *Personal hygiene* organ reproduksi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan, perilaku tersebut mencakup; menjaga kebersihan genitalia, seperti membasuh kemaluan dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, mengganti pembalut minimal 4-5 kali sehari, mandi dua kali sehari.²⁴

Menjaga kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit.

b. Praktik *Personal Hygiene* Organ Reproduksi

Mukosa vagina adalah bagian sensitif dan rentan terkena infeksi. Maka dari itu perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan organ reproduksi terutama genitalia eksterna. Ada beberapa praktik *personal hygiene* yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan organ reproduksi:

- 1) Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh vagina.
- 2) Mengganti pakaian dalam dua kali sehari.
- 3) Mengeringkan area kewanitaan sebelum menggunakan celana dengan handuk kering.
- 4) Membasuh area kewanitaan dari arah depan ke belakang. Jika membersihkan vagina dari arah belakang ke depan berpotensi memindahkan bakteri yang terdapat di bagian anus ke dalam vagina.
- 5) Memilih celana dalam berbahan katun. Celana katun dapat membantu memperlancar sirkulasi udara di area kewanitaan dan dapat menyerap keringat sehingga area kewanitaan tidak mudah lembab.
- 6) Kegiatan membersihkan vagina dengan sabun wangi tidak dianjurkan.
- 7) Jangan memasukkan benda asing ke dalam organ reproduksi, terutama bila benda tersebut tidak ada hubungannya dengan prosedur medis.

- 8) Menggunakan *pantyliner* seperlunya. Penggunaan terlalu sering dapat menyebabkan area kewanitaan menjadi lembab serta memicu pertumbuhan bakteri dan jamur.²⁵

Hasil penelitian Astuti tahun 2016 menyatakan ada hubungan penggunaan *panty liner* dengan kejadian keputihan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang tidak menggunakan *panty liner* mempunyai kecenderungan untuk tidak mengalami keputihan. Hal tersebut terjadi karena tidak adanya peningkatan jumlah bakteri yang disebabkan karena kelembaban daerah kewanitaan. Responden yang tidak menggunakan *panty liner* maka daerah kewanitaan lebih terjaga kebersihannya karena kering sehingga tidak meningkatkan pertumbuhan jamur atau bakteri.²⁶

- 9) Saat menstruasi, menggunakan pembalut berbahan lembut, tidak mengandung pewangi dan mengganti pembalut minimal 3-4 kali sehari.²⁵ Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena itu kebersihan wilayah kewanitaan kita harus lebih dijaga karena kuman bisa masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Kebiasaan seorang remaja putri adalah jarang mengganti pembalut pada saat menstruasi. Asumsi mereka bahwa jika belum penuh pembalut yang dipakai mereka malas

untuk mengganti pembalut. Padahal menjaga kebersihan disaat menstruasi itu sangatlah penting. Untuk menjaga kebersihan saat menstruasi haruslah mengganti pembalut secara teratur untuk menghindari pertumbuhan bakteri, dan sebaiknya pilih pembalut yang lembut, dapat menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel) dan dapat melekat dengan baik pada pakaian dalam.²⁰

c. Dampak *Personal Hygiene* Organ Reproduksi Yang Tidak Benar

Personal hygiene organ reproduksi bertujuan untuk menjaga kebersihan areaewanitaan agar tetap bersih dan terhindar dari penyakit. *Personal hygiene* organ reproduksi yang tidak benar dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan, seperti:

- 1) Gatal di daerah vagina yang disebabkan oleh jamur karena tidak menjaga kelembaban daerah vagina. Sehingga mendukung pertumbuhan jamur yang menyebabkan rasa gatal pada vagina.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki praktik *personal hygiene* yang baik sebagian besar tidak mengalami gatal di daerah vagina. Responden yang memiliki praktik *personal hygiene* yang kurang sebagian besar mengeluhkan gatal di daerah vagina. Menurut hasil uji *chi square* ada hubungan antara

praktik personal hygiene dengan kejadian gatal di daerah vagina.²⁶

- 2) Vulvitis dan vaginitis yang disebabkan karena zat atau benda yang bersifat iritatif dan adanya infeksi. Zat atau benda bersifat iritatif bisa berupa pembersih kewanitaan, pakaian dalam terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.
- 3) Keputihan yang bersifat fisiologis dan patologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada remaja putri kelas XII SMA GAMA 3 MARET Yogyakarta Tahun 2012. Semakin baik perilaku *personal hygiene* organ reproduksi, maka akan semakin memperkecil risiko kejadian keputihan. Hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keputihan adalah perilaku. Perilaku *personal hygiene* organ reproduksi yang baik menyebabkan responden mampu menjaga kebersihan area kewanitaan, serta menjaga agar vagina tetap kering dan tidak lembab. Vagina yang kering akan memperkecil risiko tumbuhnya parasit yang dapat menyebabkan keputihan. Selain itu perilaku *personal hygiene* yang baik juga menjaga vagina tetap bersih tetapi flora normal vagina dan keasaman vagina tidak terganggu, sehingga akan mengurangi risiko kejadian keputihan.²⁷

2. Keputihan

a. Pengertian Keputihan

Leukorea berasal dari kata *Leuco* yang berarti benda putih yang disertai dengan akhiran *-rrhea* yang berarti aliran atau cairan yang mengalir. *Leukorea* atau *flour albous* atau keputihan atau *vaginal discharge* merupakan semua pengeluaran dari kemaluan yang bukan darah dan dapat menimbulkan rasa gatal. Keputihan merupakan salah satu tanda dari proses ovulasi yang terjadi di dalam tubuh. Selain itu, keputihan juga merupakan salah satu tanda dari suatu penyakit.⁶ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sadewa Tahun 2014 menunjukkan bahwa keputihan merupakan salah satu tanda gejala kanker serviks dengan *p-value* 0,017 yang artinya terdapat hubungan antara keputihan dengan kanker serviks.²⁸ Dalam keadaan normal, vagina mengeluarkan cairan/lendir yang berwarna bening, tidak berbau tidak berwarna dan dalam jumlah sedikit. Lendir ini dihasilkan oleh kelenjar yang ada di dalam serviks dan berguna sebagai sistem perlindungan alami, mengurangi gesekan di dinding vagina saat berjalan dan saat melakukan hubungan seksual. Keputihan yang berbahaya memiliki cairan berwarna kuning kehijauan dan menimbulkan rasa gatal serta bau tidak sedap.^{24,29}

b. Proses Fisiologis Keputihan

Keputihan secara fisiologis terjadi sebelum menstruasi karena pengaruh dari proses menstruasi yang melibatkan hormon estrogen dan progesteron. Pada proses proliferasi terjadi pembentukan hormon estrogen oleh ovarium yang menyebabkan pengeluaran sekret yang berbentuk seperti benang, tipis dan elastis. Hormon estrogen berperan dalam produksi sekret pada fase sekretorik, merangsang pengeluaran sekret pada saat wanita terangsang serta menentukan kadar zat gula dalam sel tubuh (glikogen). Glikogen digunakan untuk proses metabolisme pada bakteri *Lactobacillus doederlein*. Sisa dari proses metabolisme ini akan menghasilkan asam laktat yang menjaga keasaman vagina yaitu 3,8-4,2. Pada saat ovulasi terjadi proses sekresi pada endometrium yang dipengaruhi oleh hormon progesteron. Hormon progesteron menyebabkan pengeluaran sekret yang lebih kental seperti jeli.⁶

Kemaluan wanita merupakan tempat yang paling sensitif dan merupakan tempat yang terbuka sehingga kuman sangat mudah masuk. Secara anatomi alat kelamin wanita berdekatan dengan anus dan uretra sehingga kuman yang berasal dari anus dan uretra tersebut sangat mudah masuk. Kuman yang masuk ke alat kelamin wanita akan menyebabkan infeksi sehingga dapat

menyebabkan keputihan patologis yang ditandai dengan gatal, berbau, dan berwarna kuning kehijauan. Vagina wanita dilengkapi dengan barrier alami yaitu epitel yang cukup tebal, glikogen, dan bakteri *Lactobacillus doederlein* yang menghasilkan *asidumlaktidum* sehingga vagina menjadi asam dan memperkuat daya tahan vagina. Vagina normal mempunyai bakteri *Lactobacillus doederlein* lebih banyak yaitu 95% dan bakteri lainnya yaitu 5%. Wanita yang memakai sabun vagina secara terus menerus dapat membunuh barrier alami vagina karena cairan pencuci vagina bersifat basa. Berkurangnya bakteri *Lactobacillus doederlein* dalam vagina menyebabkan bakteri dan jamur lain mudah berkembang dalam vagina hingga dapat menyebabkan infeksi. Glikogen banyak terdapat pada sel superfisial mukosa vagina sejak bayi hingga wanita mencapai menopause. Vagina wanita yang tidak hamil dijaga kelembabannya oleh sekret uterus, sedangkan pada saat hamil terdapat sekret vagina yang asam dalam jumlah yang banyak. Bakteri *Lactobacillus doederlein* pada wanita yang hamil lebih banyak daripada wanita yang tidak hamil sehingga menyebabkan banyak pengeluaran sekret.⁶

c. Jenis Keputihan

Keputihan dapat dibedakan menjadi dua jenis keputihan yaitu: keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis).

1) Keputihan fisiologis

Keputihan normal dapat terjadi pada masa menjelang menstruasi, pada sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 menstruasi. Keputihan yang fisiologis terjadi akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan selama proses ovulasi. Setelah ovulasi, terjadi peningkatan vaskularisasi dari endometrium yang menyebabkan endometrium menjadi sembab. Kelenjar endometrium menjadi berkelok-kelok dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron dari korpus luteum sehingga mensekresikan cairan jernih yang dikenal dengan keputihan. Hormon estrogen dan progesteron juga menyebabkan lendir servik menjadi lebih encer sehingga timbul keputihan selama proses ovulasi. Pada servik estrogen menyebabkan mukus menipis dan basa sehingga dapat meningkatkan hidup serta gerak sperma, sedangkan progesteron menyebabkan mukus menjadi tebal, kental, dan pada saat ovulasi menjadi elastis.

Keputihan fisiologis terdiri atas cairan yang kadang-kadang berupa mukus yang mengandung banyak epitel dengan leukosit yang jarang. Ciri-ciri dari keputihan fisiologis adalah cairan berwarna bening, kadang-kadang putih kental, tidak berbau, dan tanpa disertai dengan keluhan, seperti rasa gatal, nyeri, dan terbakar serta jumlahnya sedikit.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan keputihan fisiologis adalah Bayi yang baru lahir kira-kira 10 hari, keputihan ini disebabkan oleh pengaruh hormon estrogen dari ibunya; Masa sekitar menarche atau pertama kalinya haid datang, keadaan ini ditunjang oleh hormon estrogen; Masa di sekitar ovulasi karena produksi kelenjar-kelenjar rahim dan pengaruh dari hormon estrogen serta progesterone; Seorang wanita yang terangsang secara seksual. Rangsangan seksual ini berkaitan dengan kesiapan vagina untuk menerima penetrasi senggama, vagina mengeluarkan cairan yang digunakan sebagai pelumas dalam senggama; Kehamilan yang mengakibatkan meningkatnya suplai darah ke vagina dan mulut rahim, serta penebalan dan melunaknya selaput lendir vagina; Akseptor kontrasepsi pil yang mengandung hormon estrogen dan progesteron yang dapat meningkatkan lendir servik menjadi lebih encer; kelelahan fisik.⁶

2) Keputihan patologis

Keputihan abnormal dapat terjadi pada semua infeksi alat kelamin (infeksi bibir kemaluan, liang senggama, mulut rahim, jaringan penyangga, dan pada infeksi karena penyakit menular seksual). Ciri-ciri keputihan patologis adalah terdapat banyak leukosit, jumlahnya banyak, timbul terus menerus, warnanya berubah (biasanya kuning, hijau, abu-abu, dan menyerupai

susu), disertai dengan keluhan (gatal, panas, dan nyeri) serta berbau (apek, amis, dan busuk).

Faktor-faktor yang memicu keputihan abnormal:

a) Kelelahan fisik

Kelelahan fisik merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang akibat meningkatnya pengeluaran energi karena terlalu memaksakan tubuh untuk bekerja berlebihan dan menguras fisik. Meningkatnya pengeluaran energi menekan sekresi hormon estrogen. Menurunnya sekresi hormon estrogen menyebabkan penurunan kadar glikogen. Glikogen digunakan oleh *Lactobacillus doderlein* untuk metabolisme. Sisa dari metabolisme ini adalah asam laktat yang digunakan untuk menjaga keasaman vagina. Jika asam laktat yang dihasilkan sedikit, bakteri, jamur, dan parasit mudah berkembang.

b) Ketegangan psikis

Ketegangan psikis merupakan kondisi yang dialami seseorang akibat dari meningkatnya beban pikiran akibat dari kondisi yang tidak menyenangkan atau sulit diatasi. Meningkatnya beban pikiran memicu peningkatan sekresi hormon adrenalin. Meningkatnya sekresi hormon adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi elastisitas pembuluh darah. Kondisi ini

menyebabkan aliran hormon estrogen ke organ- organ tertentu termasuk vagina terhambat sehingga asam laktat yang dihasilkan berkurang. Berkurangnya asam laktat menyebabkan keasaman vagina berkurang sehingga bakteri, jamur, dan parasit penyebab keputihan mudah berkembang.

c) Kebersihan diri

Kebersihan diri merupakan suatu tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Keputihan yang abnormal banyak dipicu oleh cara wanita dalam menjaga kebersihan dirinya, terutama alat kelamin. Kegiatan kebersihan diri yang dapat memicu keputihan adalah penggunaan pakaian dalam yang ketat dan berbahan nilon, cara membersihkan alat kelamin (cebok) yang tidak benar, penggunaan sabun vagina dan pewangi vagina, penggunaan *panty liner* yang terus menerus di luar siklus menstruasi.⁶ Hasil penelitian Nurhayati tahun 2013 di Pondok Cabe Ilir Jakarta menemukan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan rendah, sikap yang jelek dan perilaku buruk dalam menjaga kebersihan akan memperburuk kondisi keputihan abnormal.³⁰

d) Infeksi

Tubuh akan memberikan reaksi terhadap mikroorganismenya yang masuk ini dengan serangkaian reaksi radang.

Penyebab infeksi yakni:

- (1) Jamur *Candida albicans* adalah jamur paling sering menyebabkan keputihan. Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan infeksi jamur *Candida sp.* seperti pemakaian obat antibiotika atau kortikosteroid yang lama, kehamilan, kontrasepsi hormonal, penyakit diabetes mellitus, penurunan kekebalan tubuh karena penyakit kronis, kanker serviks, selalu memakai pakaian dalam ketat dan dari bahan yang sukar menyerap keringat.
- (2) Bakteri yang dapat menyebabkan keputihan adalah *Gonococcus sp.*, *Chlamydia trachomatis*, *Gardnerella sp.* dan *Treponema pallidum*.
- (3) Parasit Parasit yang sering menyebabkan keputihan adalah *Trichomonas vaginalis*. Penularannya yang paling sering adalah dengan *coitus*.
- (4) Virus Sering disebabkan oleh *Human Papilloma Virus (HPV)* dan *Herpes simplex*. HPV ditandai dengan kondiloma akuminata, cairan berbau dan tanpa rasa gatal.

e) Benda asing

Kondom yang tertinggal atau pesarium untuk penderita hernia atau prolapse uteri dapat merangsang sekret vagina berlebih. Selain itu bisa juga disebabkan oleh sisa pembalut atau kapas yang tertinggal.

f) Neoplasma jinak

Keputihan yang timbul disebabkan oleh peradangan yang terjadi karena pertumbuhan tumor jinak ke dalam lumen.³¹

g) *Douching*

Tindakan vaginal douching akan membuat keseimbangan pHvagina terganggu, apalagi hal ini di jadikan sebagai rutinitas. Ketidakseimbangan pH dalam vagina membuat flora normal yang berada didalam vagina mati dan vagina dapat dengan mudah diserang oleh bakteri dari luar.³² Berdasarkan penelitian Nova Tahun 2016 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat perilaku EksternalDouching dengan kejadian keputihan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000.³³

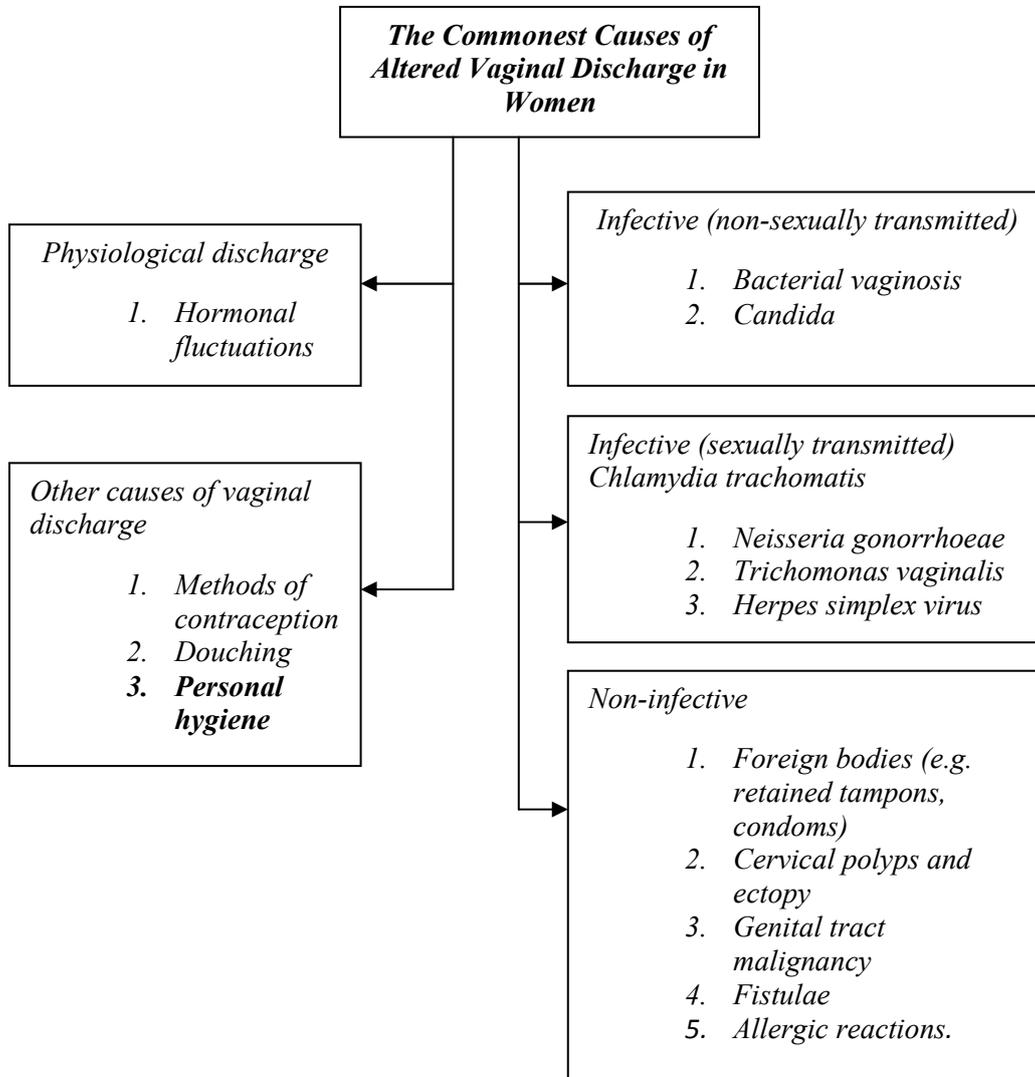
d. Dampak Keputihan

Keputihan fisiologis dan patologis mempunyai dampak pada wanita. Keputihan fisiologis menyebabkan rasa tidak nyaman pada wanita sehingga dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya. Keputihan patologis yang berlangsung terus menerus akan

mengganggu fungsi organ reproduksi wanita khususnya pada bagian saluran indung telur yang dapat menyebabkan infertilitas.⁶

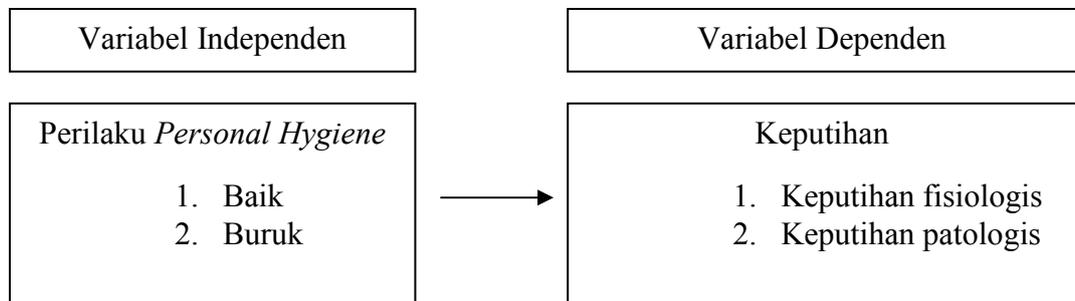
Dampak dari keputihan patologis tersebut sesuai dengan hasil penelitian Ferania tahun 2017 di Yogyakarta bahwa wanita usia subur yang mengalami infertilitas primer disebabkan karena mempunyai masalah dengan keputihan tidak normal. Sejalan dengan penelitian yang menguji antara keputihan dan infertilitas yang menyimpulkan bahwa risiko infertil oleh karena faktor ovulasi terbesar adalah perempuan yang mengalami keputihan patologis.³⁴ Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia (PERSI) di Jakarta, 36% infertilas terjadi pada pria dan 64% terjadi pada wanita.^{34,35}

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori (Clinical Effectiveness Unit, *Management of Vaginal Discharge in Non-Genitourinary Medicine Setting*)³⁶

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Ada hubungan antara perilaku *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada santri putri Pondok Pesantren An-Nawawi Purworejo.