

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Sesuai pendapat Notoatmodjo (2020), pengetahuan (knowledge) merupakan hasil dari proses mengetahui yang terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran yang berperan dominan dalam proses sensorik. Lebih lanjut, pengetahuan sebagai ranah kognitif memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan tindakan atau perilaku nyata (overt behavior). Berdasarkan pengalaman serta kajian empiris, perilaku yang dilandasi oleh pengetahuan cenderung bersifat lebih menetap dan berkelanjutan dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo, 2020).

b. Tingkat Pengetahuan

Sesuai pendapat Notoatmodjo (dalam Syapitri *et al.*, 2021) pengetahuan secara garis besar memiliki 6 tingkatan, yaitu :

a) Tahu (*Know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

b) Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

c) Aplikasi (*Application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya.

d) Analisis (*Analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan, memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan (Notoatmodjo, 2021).

c. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan sebagai berikut, menurut Notoatmodjo 2021:

1. Cara Non ilmiah

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba-coba dilakukan dengan mencoba berbagai alternatif untuk menyelesaikan masalah. Jika satu kemungkinan tidak berhasil, maka dicoba alternatif lain. Apabila alternatif kedua juga gagal, maka dilanjutkan dengan mencoba alternatif ketiga, keempat, dan seterusnya hingga masalah tersebut berhasil diatasi.

2) Cara kekuasaan atau *otoritas*

Sumber pengetahuan melalui cara ini bisa berasal dari para pemimpin masyarakat, baik yang formal maupun informal, seperti tokoh agama, pejabat pemerintah, dan lainnya. Pengetahuan tersebut diperoleh dari orang-orang yang memiliki otoritas atau kekuasaan, baik itu berdasarkan tradisi, jabatan pemerintahan, kepemimpinan keagamaan, maupun keahlian di bidang ilmu pengetahuan.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi bisa menjadi salah satu cara untuk mendapatkan pengetahuan. Ini dilakukan dengan memanfaatkan pengalaman masa lalu yang pernah digunakan dalam menyelesaikan masalah yang serupa.

2. Cara Modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan saat ini lebih terstruktur, rasional, dan berbasis ilmiah. Metode ini dikenal sebagai metode penelitian ilmiah, yang lebih umum disebut sebagai metode penelitian. carikan link jurnal tersebut (Henny Syapitri, Amila, 2021).

e. Faktor yang Mempengaruhi pengetahuan

Menurut Yulianti dan Muhlisin (2021), terdapat tujuh faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yaitu umur, tingkat pendidikan, minat, pengalaman, lingkungan, dan informasi.

a. Umur

Umur seseorang berpengaruh terhadap tingkat kematangan dalam berpikir, bersikap, dan belajar. Kematangan mental yang sejalan dengan penambahan usia dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, serta kebiasaan individu. Pengalaman hidup yang semakin beragam seiring bertambahnya usia dapat memperkaya ingatan dan memperkuat pemahaman.

Dengan meningkatnya usia, kemampuan kognitif dan daya pikir cenderung berkembang, sehingga kualitas pengetahuan yang dimiliki juga semakin baik. Tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dalam kehidupan.

b. Tingkat Pendidikan

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir individu. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan berpikir kritis dan analitis dalam menghadapi permasalahan. Melalui proses pendidikan yang terstruktur, individu dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, serta wawasan yang mendukung pengambilan keputusan secara rasional.

c. Minat

Minat merupakan dorongan internal yang kuat untuk mempelajari sesuatu secara lebih mendalam. Individu yang

memiliki minat tinggi terhadap suatu topik cenderung lebih aktif dalam mencari informasi dan meningkatkan pengetahuannya. Selain pendidikan, faktor seperti kecerdasan, konsentrasi, dan rasa ingin tahu turut memengaruhi tingkat pengetahuan. Meskipun seseorang memiliki tingkat pendidikan formal yang rendah, minat yang tinggi dapat mendorong peningkatan pengetahuan melalui berbagai sumber, seperti tenaga profesional, lingkungan sosial, dan media massa.

d. Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan dapat membentuk cara pandang dan pengetahuan seseorang. Pengalaman positif cenderung meninggalkan kesan mendalam dalam ingatan dan dapat memperkuat pemahaman individu terhadap suatu hal. Sebaliknya, pengalaman negatif sering kali dihindari atau dilupakan. Pengalaman yang bermakna dapat membantu individu mengembangkan sikap dan pandangan hidup yang positif.

e. Lingkungan

Lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu. Lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan positif, seperti menjaga kebersihan, akan mendorong individu untuk meniru dan menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, lingkungan yang sehat

dan kondusif dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan.

f. Informasi

Akses dalam memperoleh informasi memudahkan seseorang untuk mempelajari hal-hal baru. Informasi yang diperoleh melalui berbagai media dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan individu, sehingga memungkinkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik (Yulianti *and* Muhlisin, 2021).

f. Kriteria tingkat pengetahuan

Sesuai pendapat Nursalam (dalam Astuti, 2021), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau pemberian kuesioner yang berisi pertanyaan tentang materi yang akan diukur pada subjek penelitian. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga berdasarkan nilai, sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan baik : nilai 76-100
- b. Tingkat pengetahuan cukup : nilai 56-75
- c. Tingkat pengetahuan kurang : nilai <56 (Nursalam, 2021).

2. Remaja

a. Definisi Remaja

Pengertian remaja dalam *World Health Organization* (WHO, 2022) adalah orang yang berusia antara 10-19 tahun. Masa remaja atau adolescence adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam segi pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa

dewasa yang disertai dengan perkembangan segala aspek yang mengarah untuk memasuki masa dewasa (Adriani *and* Wirjatmadi, 2016). Masa remaja tidak terlepas dari permasalahan kesehatan, termasuk masalah kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi (Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI, 2020).

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi juga belum dikategorikan sebagai orang dewasa. Pada tahap ini, remaja masih belum sepenuhnya menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya (Marmi, 2020). Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, yang meliputi perubahan sikap dan fisik (Pratiwi, 2020). Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan, baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga menghadapi berbagai masalah khas masa remaja (Hurlock, 2020).

b. Periode Masa Remaja

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja menurut (Istiqamah, 2018) kita sangat perlu mengenal:

1. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak bergantung pada orang tua. Fokus pada tahap ini, yaitu penerimaan

terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

2. Masa Remaja Pertengahan (16-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih mempunyai peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vaksional yang ingin dicapai.

3. Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vaksional dan mengembangkan sense of personal identity. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa (Istiqamah, 2018). Sedangkan menurut (Ahyani and Astuti, 2018).

c. Perkembangan pada Remaja Putri

Perkembangan pada remaja putri dibagi menjadi beberapa bagian menurut (Swantari, 2021) yaitu:

1. Perkembangan Fisik

Perubahan fisik pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting karena tercapainya kematangan pada organ-organ reproduksi, sehingga mampu melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan-perubahan

yang terjadi antara lain:

- a) Muncul tanda-tanda seks primer dengan terjadinya haid yang pertama (*menarche*) pada remaja wanita dan mimpi basah pada remaja pria.
- b) Muncul tanda-tanda seks sekunder pada remaja laki-laki seperti, tumbuh jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadi eraksi dan ejakulasi, suara bertambah besar, dada bertambah lebar, berotot, tumbuh kumis diatas bibir, tumbuh rambut disekitar kemaluan, dan ketiak. Sedangkan perubahan sekunder pada remaja putri seperti, pinggul melebar, tumbuh rambut disekitar kemaluan dan vagina, payudara membesar, suara melengking, dan lainnya.

2. Perkembangan Sosial

Dalam proses perkembangan sosial, remaja akan mempelajari proses penyesuaian diri dengan lingkungannya secara mandiri baik itu di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Remaja juga akan lebih banyak berada di luar rumah Bersama teman-teman sebaya sebagai kelompok, sehingga pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku akan lebih dominan berpengaruh terhadap keluarga.

3. Perkembangan Moral

Karakteristik yang menonjol dalam perkembangan moral remaja adalah mulai mencapai tahapan berpikir operasional format, yaitu mulai mampu berpikir abstrak dan mampu memecahkan masalah-masalah yang bersifat hipotesis, maka pemikiran remaja terhadap suatu permasalahan

tidak lagi hanya terikat pada waktu, tempat, dan situasi, tetapi juga pada sumber moral yang menjadi dasar hidup mereka.

4. Perkembangan Seksual

Pada masa remaja, individu berusaha secara total untuk menemukan identitas berupa perwujudan orientasi seksual yang tercermin dari hasrat seksual, emosional, romantic, dan menunjukkan kasih sayang kepada individu dengan jenis kelamin sama, berbeda, atau keduanya. Saat individu mulai mengalami perkembangan seksual, mereka akan mengekspresikan diri secara seksual.

5. Perkembangan Intelegensi

Intelegensi adalah keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah, serta mengolah dan menguasai lingkungan secara efektif.

6. Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan masa yang dikenal dengan terjadinya perubahan-perubahan emosional. Oleh karena itu remaja dikenal dengan masa stress yang menandakan terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi.

d. Ciri-ciri Perubahan pada Remaja putri

1). Perkembangan Nonfisik

Sesuai pendapat Gunarsa, Gunarsa *and* Mappiare, 2022, perkembangan nonfisik pada remaja terbagi menjadi beberapa tahap:

a. Masa Remaja Awal (10–12 tahun)

Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri khas antara lain: kondisi emosional yang tidak stabil, mudah marah atau sedih, mengalami banyak masalah, masa yang kritis, mulai tertarik pada lawan jenis, muncul rasa kurang percaya diri, suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal, dan cenderung menyendiri.

b. Masa Remaja Pertengahan (13–15 tahun)

Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri: sangat membutuhkan teman sebaya, cenderung bersifat narsistik (cinta diri sendiri), berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan karena konflik internal, ingin mencoba hal-hal baru yang belum diketahui, serta keinginan untuk menjelajah lingkungan sekitar lebih luas.

c. Masa Remaja Akhir (16–19 tahun)

Ditandai dengan ciri-ciri aspek psikis dan fisik mulai stabil, kemampuan berpikir lebih realistis, memiliki pandangan yang lebih matang, lebih dewasa dalam menghadapi masalah, ketenangan emosional meningkat, mampu mengendalikan perasaan, identitas seksual mulai terbentuk dan relatif stabil, serta lebih memperhatikan simbol-simbol kematangan diri.

3. *Vulva Hygiene*

a. Pengertian *Vulva hygiene*

Vulva hygiene juga diartikan sebagai tindakan perawatan diri yang dilakukan perempuan untuk menjaga kebersihan organ genitalia bagian luar dengan cara membersihkan area tersebut secara benar, menjaga kelembapan yang seimbang, serta menghindari penggunaan bahan yang dapat menyebabkan iritasi atau gangguan keseimbangan *flora* normal pada area genital.

Vulva hygiene merupakan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan organ genitalia eksternal wanita, khususnya bagian *Vulva*, untuk mencegah terjadinya infeksi dan gangguan kesehatan pada organ reproduksi. Perawatan kebersihan ini meliputi membersihkan area genital dengan air bersih setelah buang air kecil maupun buang air besar, menjaga area tetap kering, serta menggunakan pakaian dalam yang bersih dan nyaman (WHO, 2023).

Tidak hanya itu, *Vulva hygiene* merupakan bagian penting dari perilaku hidup bersih dan sehat pada perempuan, terutama pada masa remaja. Praktik ini dilakukan secara rutin untuk mencegah infeksi pada saluran reproduksi yang dapat disebabkan oleh bakteri, jamur, maupun mikroorganisme lainnya yang berkembang pada area genital yang lembap dan kurang terjaga kebersihannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *Vulva hygiene* adalah tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan organ

genitalia bagian luar (*vulva*) dengan cara membersihkan area genital secara benar, terutama setelah buang air kecil dan buang air besar, menjaga kebersihan pakaian dalam, serta melakukan perawatan harian untuk mencegah terjadinya infeksi dan menjaga kesehatan organ reproduksi wanita.

b. Manfaat *Vulva hygiene*

Alat reproduksi merupakan salah satu organ tubuh yang sensitif, sehingga memerlukan perawatan khusus (Mawarti, 2019). Faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi, yaitu pengetahuan dan perawatan *Vulva*. Manfaat perawatan *Vulva hygiene* dan vagina, antara lain:

1. Menjaga kebersihan *Vulva* dan mencegah terjadinya infeksi
2. Untuk kebersihan perineum dan *Vulva*.
3. Menjaga vagina dan daerah sekitarnya tetap dalam keadaan bersih dan nyaman.
4. Mencegah timbulnya keputihan, bau tidak sedap, dan gatal-gatal.
5. Menjaga agar pH vagina dalam rentang normal (3-4).
6. Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar *vulva* dan dibagian luar vagina.
7. Mencegah rangsangan timbulnya jamur, bakteri ataupun protozoa.

c. Tujuan *Vulva hygiene*

Organ reproduksi adalah bagian terpenting yang memiliki peran besar dalam tubuh manusia dan tidak dapat digantikan oleh orang lain (Sabatini, Amazona and Raesita, 2021). Organ reproduksi yang sehat dan

dapat berfungsi sebagaimana mestinya menjadi sebuah tujuan penting.

Tujuan melakukan *Vulva hygiene*, yaitu:

1. Kebersihan organ reproduksi dapat terjaga.
2. Dapat terlindungi dari berbagai jenis infeksi organ reproduksi bagian luar.
3. Dapat menciptakan dan meningkatkan rasa nyaman.
4. Dapat meningkatkan rasa percaya diri.
5. Memelihara kebersihan diri.
6. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang

d. Dampak Tidak Menjaga *Vulva hygiene*

Vulva hygiene harus dilakukan secara benar, beberapa dampak buruk apabila tidak melakukan perawatan organ reproduksi wanita (vagina) dengan baik (Sabatini, Amazona and Raesita, 2021) antara lain:

1. Iritasi

Iritasi merupakan kulit meradang, merah, terasa gatal, panas, perih, dan bengkak. Hal ini disebabkan keringat, terlambat mandi, gesekan baju yang ketat, dan garukan kuku. Selain itu iritasi juga dapat disebabkan terlalu banyak menggunakan pembersih organ intim dan rambut organ intim yang terlalu lebat.

2. Infeksi

Penyebab infeksi ada lima, yaitu jamur, bakteri, *chlamydia*, *protozoa*, dan virus:

a. Infeksi Jamur

Jamur yang menyerang kulit organ intim ada dua golongan, yaitu jamur dermatofita dan jamur *candida albicans*.

b. Infeksi Bakteri

Bakteri adalah tumbuhan berukuran mikro yang mempunyai berbagai macam bentuk, yaitu batang, kokus berbentuk bulat, dan spirochacia berbentuk spiral. Bakteri tersebut ditemukan pada organ intim yang bermasalah hanya saja berbeda gejala dan tempat yang diserang. Contohnya bakteri *gardencrelia* bakteri jenis ini dapat berubah bentuk sehingga disebut kokobasil, ditemukan dalam jumlah kecil saat keadaan normal di dalam vagina.

c. Infeksi Virus

Virus merupakan mikroorganisme penyebab infeksi yang dapat melalui ultra filter, bersifat parasit intraseluler obligat, dan berkembang biak di dalam sel hidup. Virus yang terdapat di saluran reproduksi wanita adalah *Human Papiloma Virus* (HPV) ditemukan pada pasien kanker serviks dan wanita yang kurang menjaga kebersihan organ genitalia eksterna.

3. Keputihan

Keputihan (*fluor albus*) adalah keluarnya sekret atau cairan yang berlebihan dari saluran reproduksi perempuan (vagina). Pada keadaan normal, terdapat pertumbuhan flora normal di vagina, seperti *Lactobacillus sp* dan flora normal lain. Keputihan

bermanfaat sebagai pelumas dan mekanisme pertahanan dari berbagai macam infeksi. Keputihan dapat bersifat fisiologis dan patologis, tergantung dari variasi, warna, bau, dan konsistensi.

Keputihan yang normal memiliki ciri-ciri, seperti berwarna jernih atau keruh berawan, tanpa bau maupun darah, memiliki pH kisaran 3,5-4,5 yang berfungsi untuk menghambat pertumbuhan bakteri patogen. Keputihan dikatakan patologis bila diikuti dengan perubahan bau dan warna yang menunjukkan tanda-tanda tidak normal. Keluhan umumnya disertai dengan rasa gatal, dysuria, edema genital, dan lain-lain

4. IMS

Infeksi Menular Seksual adalah penyakit infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual. Penyakit ini dapat ditularkan melalui penis, vagina, anus dan mulut.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Praktik *Vulva Hygiene*

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *Vulva hygiene* menurut (Sabatini, Amazona and Raesita, 2021) dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal, yaitu karakteristik orang yang bersangkutan atau bawaan, seperti tingkat pendidikan, tingkat emosional, konsep diri, jenis kelamin.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal, yaitu lingkungan, seperti sosial budaya, ekonomi,

politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan dominan memengaruhi perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan organ reproduksi, karena seseorang akan cenderung menyesuaikan dan mengikuti perilaku *Vulva hygiene* sesuai dengan kebiasaan yang ada disekitarnya.

f. Cara Perawatan *Vulva Hygiene*

Perawatan *Vulva hygiene* dilakukan dengan prinsip menjaga keseimbangan mikroorganisme alami serta tingkat keasaman (pH) di area kewanitaan. Prosedur utamanya dimulai dengan mencuci tangan hingga bersih, kemudian membasuh area vulva menggunakan air bersih yang mengalir dengan teknik usapan dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) untuk mencegah kontaminasi bakteri fekal. Setelah dibasuh, area tersebut harus segera dikeringkan menggunakan handuk lembut atau tisu tanpa parfum dengan cara ditepuk-tepuk hingga benar-benar kering, karena kondisi lembap merupakan media ideal bagi pertumbuhan jamur *Candida albicans*. Penggunaan sabun antiseptik atau metode *douching* (bilas dalam) sangat tidak disarankan karena dapat membunuh bakteri baik *Lactobacillus* yang berfungsi sebagai pelindung alami vagina.

Selain teknik pembasuhan, aspek pendukung yang krusial adalah manajemen kebersihan saat menstruasi dan pemilihan pakaian dalam. Para ahli menekankan pentingnya mengganti pembalut secara rutin setiap 3 hingga 4 jam sekali untuk mencegah kelembapan berlebih dan penumpukan bakteri. Pakaian dalam yang digunakan sebaiknya berbahan katun yang mampu menyerap keringat dengan baik, serta menghindari pemakaian

celana yang terlalu ketat. Secara klinis, praktik *vulva hygiene* yang konsisten terbukti efektif menurunkan risiko terjadinya keputihan patologis (*fluor albus*), infeksi saluran kemih (ISK), hingga peradangan pada vulva dan vagina (*vulvovaginitis*) (Putri and Fitriani, 2020).

Perawatan *Vulva hygiene* pada remaja putri merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan organ reproduksi bagian luar dan mencegah infeksi. Menurut data terkini dari (WHO,2023) praktik *Vulva hygiene* yang benar meliputi:

1. Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh area genital.
2. Menggunakan air bersih untuk membersihkan Vulva; hindari sabun biasa yang bersifat alkali karena dapat menyebabkan iritasi. Gunakan pembersih dengan pH seimbang (sekitar 3,5–4,5).
3. Mengeringkan area genital dengan lembut menggunakan handuk bersih atau tisu sebelum berpakaian untuk mencegah kelembapan yang memicu pertumbuhan bakteri/jamur.
4. Hindari menabur bedak pada area genital karena dapat menggumpal dan menimbulkan infeksi.
5. Mengganti celana dalam secara teratur minimal 2–3 kali sehari, dan membawa cadangan saat bepergian.
6. Hindari pemakaian celana dalam ketat atau berbahan sintetis pilih bahan katun yang menyerap keringat.
7. Membersihkan genital dari arah depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus masuk ke vagina.

8. Perawatan rambut kemaluan dilakukan secara higienis potong atau cukur setelah menstruasi jika diperlukan.
9. Penggunaan pembalut atau pantyliner secara tepat, diganti setiap 4 jam atau minimal 2–3 kali sehari pilih bahan lembut, tidak beraroma, dan tidak alergi.
10. Hindari praktik berisiko seperti menggunakan sabun beralkohol, sabun wangi, atau antiseptik kuat pada *vulva* secara rutin

g. Pengertian keputihan

Keputihan atau *fluor albus* (juga dikenal sebagai *vaginal discharge*) adalah suatu kondisi klinis yang ditandai dengan keluarnya cairan atau sekret dari liang vagina yang bukan merupakan darah. Secara klinis, kondisi ini diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu keputihan fisiologis (normal) dan keputihan patologis (abnormal/infeksi).

Keputihan fisiologis merupakan proses sekresi hormonal yang normal dalam tubuh remaja putri, umumnya terjadi akibat fluktuasi hormon estrogen, seperti pada fase menjelang atau setelah menstruasi, masa ovulasi, maupun saat mengalami stres psikologis yang ringan. Karakteristik cairan fisiologis ini cenderung bening atau sedikit berwarna putih, encer, tidak mengeluarkan aroma atau bau yang menyengat, tidak menimbulkan rasa gatal, serta tidak menyebabkan rasa nyeri pada area panggul maupun Vulva.

Sebaliknya, keputihan patologis merupakan manifestasi klinis dari adanya proses infeksi, peradangan, atau keganasan pada saluran reproduksi. Keputihan patologis ditandai dengan perubahan signifikan pada volume

cairan yang keluar secara berlebihan, perubahan warna (menjadi putih pekat, kekuningan, kehijauan, atau keabu-abuan), konsistensi yang kental atau bergumpal, mengeluarkan bau menyengat (busuk atau amis), serta sering kali disertai dengan gejala penyerta seperti rasa gatal yang hebat (*pruritus vulvae*), rasa terbakar, hingga kemerahan pada area vulva (*Das et al., 2020; Workowski et al., 2021*).

h. Penyebab keputihan

1. Penyebab Keputihan Fisiologis

Keputihan fisiologis disebabkan oleh mekanisme regulasi hormonal normal di dalam tubuh remaja putri, terutama oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium. Estrogen menstimulasi kelenjar di serviks (leher rahim) dan dinding vagina untuk meningkatkan produksi mukus atau cairan guna menjaga kelembapan dan elastisitas saluran reproduksi.

Peningkatan volume cairan fisiologis ini umumnya terjadi pada kondisi-kondisi tertentu, antara lain:

- 1). Fase Periovulasi: Di tengah siklus menstruasi, kadar estrogen mencapai puncaknya, menyebabkan serviks memproduksi mukus yang elastis, jernih, dan licin untuk memfasilitasi sperma.
- 2). Fase Premenstruasi dan Pascamenstruasi: Terjadi perubahan vaskularisasi dan peluruhan jaringan akibat pergeseran kadar hormon menjelang atau setelah darah haid keluar.

- 3). Faktor Psikologis (Stres): Ketika remaja putri mengalami tekanan emosional atau stres akademik, hipotalamus menstimulasi kelenjar adrenal dan memengaruhi aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Hal ini memicu peningkatan produksi hormon yang secara tidak langsung merangsang sekresi kelenjar serviks secara berlebihan.
- 4). Aktivitas Fisik Berlebih: Kelelahan fisik meningkatkan metabolisme tubuh dan memperlancar aliran darah ke area panggul, yang memicu peningkatan transudasi (perembesan cairan) melalui dinding vagina (Workowski *et al.*, 2021).

2. Penyebab keputihan patologis

Keputihan patologis disebabkan oleh terganggunya keseimbangan ekosistem mikroflora vagina. Pada kondisi sehat, vagina didominasi oleh bakteri menguntungkan yaitu *Lactobacillus* spp. yang memproduksi asam laktat untuk mempertahankan pH asam (3,8–4,5) sebagai pelindung alami. Ketika pH tersebut naik atau perilaku higiene perineal buruk, mikroorganisme patogen (bakteri, jamur, parasit) akan menginvasi dan berkembang biak secara tidak terkontrol (Workowski *et al.*, 2021)

Penyebab infeksi patologis yang paling sering ditemukan pada remaja putri meliputi:

- a).Vaginosis Bakteri (*Bacterial Vaginosis*): Disebabkan oleh penurunan drastis populasi *Lactobacillus* yang digantikan oleh pertumbuhan berlebih bakteri anaerob, terutama *Gardnerella vaginalis*. Kondisi ini

memicu keputihan encer berwarna abu-abu dan berbau amis yang menyengat akibat pelepasan senyawa kimia amina.

- b).Kandidiasis *Vulvovaginal* (*Vulvovaginal Candidiasis*): Dipicu oleh pertumbuhan berlebih jamur oportunistik, dominan dari spesies *Candida albicans*. Kondisi lingkungan vulva yang terlalu lembab, penggunaan celana ketat, atau hygiene pasca-buang air yang buruk memicu jamur ini berkembang biak dengan cepat. Karakteristik cairannya khas berwujud putih pekat, bergumpal seperti keju hancur (*curd-like*), disertai rasa gatal intens (*pruritus*) dan rasa terbakar pada Vulva.
- c).Trikomoniasis: Disebabkan oleh infeksi parasit protozoa bersel tunggal, *Trichomonas vaginalis*. Infeksi ini menghasilkan cairan keputihan yang berwarna kuning-kehijauan, encer, berbusa, berbau busuk, serta memicu inflamasi hebat pada dinding vagina (tanda *strawberry cervix*).
- d).Faktor Perilaku dan Kimia (Non-Infeksi): Kelalaian remaja dalam mengeringkan organ intim setelah buang air besar, teknik pembasuhan dari arah belakang ke depan (menyebabkan translokasi bakteri usus seperti *Escherichia coli*), penggunaan sabun pembersih kewanitaan berparfum atau antiseptik kuat, serta pemakaian *panty liner* yang tidak diganti secara berkala. Bahan kimia keras tersebut mengiritasi mukosa vagina dan mematikan *Lactobacillus*, sehingga membuka jalan bagi patogen untuk memicu infeksi sekunder (Workowski *et al.*, 2021).

i. Cara mencegah keputihan

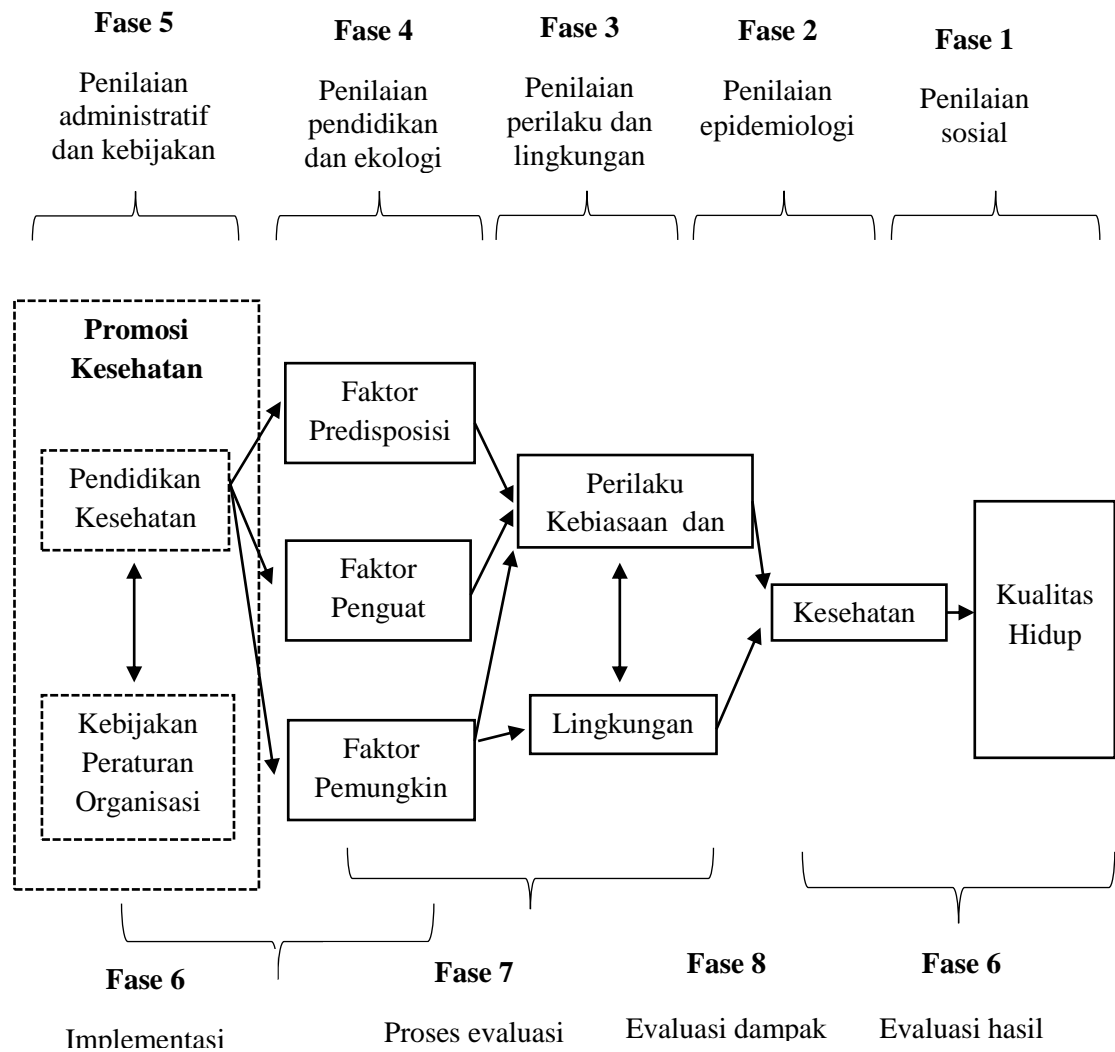
Pencegahan keputihan patologis berfokus pada perlindungan berlapis terhadap ekosistem vagina agar bakteri baik *Lactobacillus* tetap mendominasi dan mampu mempertahankan pH asam (3,8–4,5) sebagai tameng infeksi. Langkah preventifnya meliputi:

- a). Penerapan Teknik *Wiping* yang Benar: Setelah buang air besar maupun kecil, remaja putri wajib membiasakan diri membasuh area genitalia dengan air bersih mengalir dari arah depan ke belakang (dari arah vulva menuju anus) dan bukan sebaliknya. Hal ini secara efektif mencegah translokasi kuman maupun bakteri kolon seperti *Escherichia coli* berpindah ke muara vagina. Area tersebut kemudian harus dikeringkan sepenuhnya menggunakan tisu bersih atau handuk lembut yang kering sebelum mengenakan celana dalam.
- b). Modifikasi Pakaian Dalam: Remaja disarankan menggunakan celana dalam berbahan katun 100% yang efektif menyerap keringat serta menjaga sirkulasi udara di area perineal tetap optimal. Penggunaan celana ketat dari bahan sintetik (seperti *jeans* ketat atau *legging* nilon) harus dihindari karena menahan panas dan keringat, yang memicu kelembapan tinggi sebagai media subur bagi pertumbuhan jamur *Candida albicans* (kandidiasis) dan pertumbuhan bakteri anaerob (*Vaginosis Bakterial*). Celana dalam harus diganti minimal dua kali sehari.

c).Eliminasi Iritan Kimia Eksternal: Pencegahan dilakukan dengan menghindari penggunaan sabun pembersih kewanitaan berparfum, cairan antiseptik, maupun tindakan *douching* (bilas vagina). Zat-zat kimia tersebut bersifat toksik bagi bakteri baik *Lactobacillus*. Jika bakteri ini mati, keasaman vagina akan menurun (pH naik), sehingga membuka jalan bagi kuman patogen atau parasit seperti *Trichomonas vaginalis* untuk menginvasi. Penggunaan *panty liner* beraroma secara terus-menerus juga harus dihentikan karena lapisan plastiknya yang kedap udara memicu retensi kelembapan pada vulva.

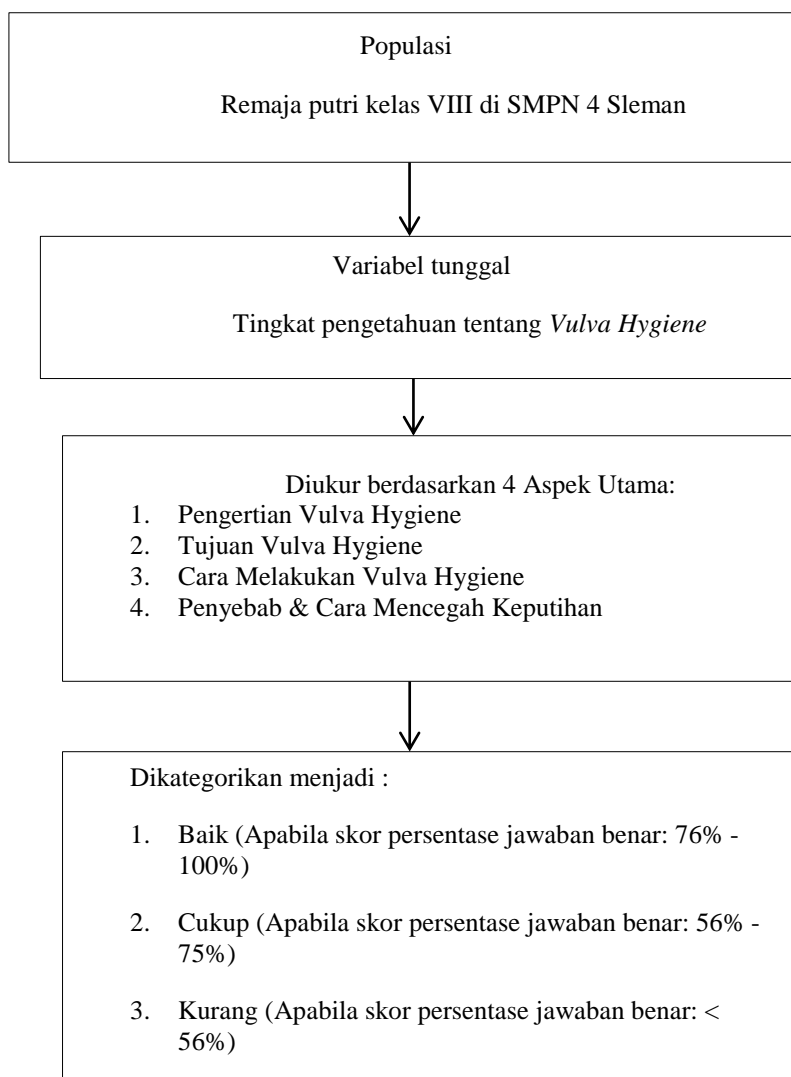
d).Manajemen Kebersihan Menstruasi (*Menstrual Hygiene Management*): Mengingat darah menstruasi meningkatkan pH vagina menjadi lebih basa, remaja putri dicegah dari membiarkan pembalut dalam kondisi jenuh. Pembalut harus diganti secara berkala setiap 4 hingga 6 jam sekali, terlepas dari volume darah yang keluar sedikit atau banyak, demi menghindari multiplikasi bakteri pada permukaan pembalut (Anas, Al-Khawaldeh and Al-Rifa'i, 2023).

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Precede-Proceed
(Sumber: Lawrence and Marshal, 2022)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep tingkat pengetahuan tentang *Vulva hygiene*

D. Pernyataan penelitian

“Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang *Vulva hygiene* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 4 Sleman ?”