

Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Vulva Hygiene terhadap Keputihan pada Remaja Putri di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar

Zaitun*¹, Risna Fazlaini², Salamah³ Ummu Aiman⁴

¹Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

²Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

³Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

⁴Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

* Corresponding Author: zaitunumrah@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: Apr 11 2026

Revised: Mei 8 2026

Accepted Juni 30 2026

Available online Juni 30 2026

Kata Kunci:

Aktivitas fisik, Perilaku Vulva Hygiene, Keputihan

Keywords:

Physical Activity, Personal Hygiene, Vaginal Discharge

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut memerlukan perhatian khusus agar tidak menimbulkan berbagai permasalahan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri adalah keputihan (leucorrhoea). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri di Desa Gue Gajah, Kabupaten Aceh Besar, tahun 2026. Penelitian menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 59 responden. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan ($p = 0,028$). Remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi lebih banyak mengalami keputihan tidak normal (60,7%), sedangkan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah cenderung mengalami keputihan normal (66,7%). Selain itu, ditemukan pula hubungan yang signifikan antara personal hygiene dan kejadian keputihan ($p = 0,003$). Remaja yang menerapkan personal hygiene dengan baik sebagian besar mengalami keputihan normal (71,9%), sementara remaja dengan personal hygiene yang kurang baik lebih banyak mengalami keputihan tidak normal (66,7%). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan personal hygiene merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kebersihan diri dan mengelola aktivitas fisik secara seimbang, disertai dukungan dari institusi pendidikan dan tenaga kesehatan melalui pemberian edukasi yang berkesinambungan mengenai kesehatan reproduksi remaja.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional stage from childhood to adulthood characterized by significant physical, psychological, and social changes. These changes require special attention to prevent potential health problems, particularly those related to reproductive health. One of the most common reproductive health issues experienced by adolescent girls is vaginal discharge (leucorrhoea). This study aimed to examine the relationship between physical activity and personal hygiene with the incidence of vaginal discharge among adolescent girls in Gue Gajah Village, Aceh Besar Regency, in 2026. **Methods:** This study employed a descriptive-analytic research design with a cross-sectional approach involving 59 respondents. Data were analyzed to determine the association between physical activity, personal hygiene, and the incidence of vaginal discharge. **Results:** The findings revealed a statistically significant relationship between physical activity and the incidence of vaginal discharge ($p = 0.028$). Adolescent girls with high levels of physical activity were more likely to experience abnormal vaginal discharge (60.7%), whereas those with lower levels of physical activity predominantly experienced normal vaginal discharge (66.7%). Furthermore, a significant association was found between personal hygiene and the incidence of vaginal discharge ($p = 0.003$). Participants who maintained good personal hygiene were more likely to experience normal vaginal discharge (71.9%), while those with poor personal hygiene were more likely to experience abnormal vaginal discharge (66.7%). **Conclusion:** The results indicate that both physical activity and personal hygiene are significantly associated with the incidence of vaginal discharge among adolescent girls. Therefore, efforts should be made to enhance adolescents' awareness of maintaining proper personal hygiene and managing physical activity appropriately. In addition, educational institutions and healthcare professionals should collaborate to provide continuous reproductive health education in order to promote healthy behaviors among adolescents.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempeña



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun fisiologis, termasuk perkembangan organ reproduksi. Pada fase ini, remaja rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan reproduksi, seperti kehamilan yang tidak diinginkan (KTD), aborsi, pernikahan usia dini, infeksi menular seksual (IMS), serta HIV/AIDS yang dapat terjadi akibat perilaku seksual pranikah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Selain itu, salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri adalah keputihan (leukorea) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Banyak masalah kesehatan yang dialami pada masa remaja, salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja yaitu terkait *personal hygiene*, khususnya pada organ reproduksi yaitu keputihan. Keputihan (*Flour Albus*) adalah cairan yang keluar berlebihan dari vagina bukan merupakan darah. Keputihan dibagi menjadi 2, yaitu keputihan fisiologis dan keputihan patologis (Pribakti, 2020). Keputihan fisiologis ini tidak berwarna atau jernih, tidak berbau dan tidak menyebabkan rasa gatal. Sedangkan

keputihan patologis berubahnya cairan yang berwarna jernih menjadi kekuningan sampai kehijauan, jumlahnya berlebihan, kental, berbau tak sedap, terasa gatal atau panas dan menimbulkan luka di daerah mulut vagina (Pribakti, 2020).

Keputihan juga dikenal istilah *leucorrhoea*, *white discharge*, *vaginal discharge*, atau *flour albus* adalah keluarnya cairan dari vagina yang bukan merupakan darah dan dapat menimbulkan keluhan pada penderita. Keputihan terbagi menjadi fisiologis (normal) dan patologis (abnormal). disertai bau amis, gatal, dan perih (Manurung, 2020). Keputihan lebih berisiko terjadi pada remaja putri yang baru memasuki masa pubertas, karena perubahan hormonal yang berkaitan dengan menstruasi (Fitrie, 2021).

Dampak keputihan menyebabkan rasa tidak nyaman yang dikeluarkan oleh penderita dan menyebabkan gangguan rasa percaya diri. Keputihan patologis yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan komplikasi penyakit infeksi genitalia lainnya seperti vaginitis kandidiasis, servisitits yang jika dialami dalam waktu yang lama menyebabkan terjadinya kemandulan karena terganggunya fungsi organ reproduksi wanita (Anesa & Yosi, 2022).

Penyebab keputihan pada remaja umumnya adalah pengetahuan dan perilaku personal hygiene yang kurang baik, yaitu kebiasaan setelah buang air kecil yang kurang baik, rendahnya kesadaran untuk mencuci tangan penggunaan sabun vagina, penggunaan celana yang ketat dan frekuensi penggantian pembalut saat menstruasi yang merupakan faktor pencetus kejadian keputihan pada remaja. Pengetahuan yang dimiliki remaja akan sangat berpengaruh terhadap sikap remaja dalam menjaga Kesehatan reproduksinya (herman, Destariyani, & Yanniarti, 2022).

Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene* pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah menyebabkan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* masih sangat kurang. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara *personal hygiene* yang baik dan benar. Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan perilaku seseorang. Kesehatan reproduksi remaja mencakup aspek fisik, Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri adalah keputihan/*fluor albus* (Indriastuti, 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi masalah kesehatan reproduksi pada perempuan mencapai 33% dari semua jenis penyakit perempuan di seluruh dunia. Diperkirakan satu dari dua puluh remaja di dunia mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh

dunia 10 – 15% dari 100 juta perempuan.. Aktivitas juga memainkan peran penting dalam kesehatan reproduksi. WHO merekomendasikan bahwa remaja sebaiknya melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan. Namun, aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan sistem kekebalan tubuh, yang dapat meningkatkan risiko infeksi, termasuk keputihan (Ranamajaki et al., 2024).

Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi keputihan pada remaja putri cukup tinggi, dengan sekitar 50% pernah mengalami keputihan. Angka ini bahkan bisa meningkat hingga 70%. Selain itu, sekitar 31,8% remaja putri melaporkan gejala terkait keputihan.

Data dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Aceh tahun 2021 mengenai kesehatan reproduksi, khususnya keputihan, menunjukkan bahwa masalah ini cukup umum terjadi pada wanita usia subur, termasuk remaja putri. Terdapat remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 456.123 jiwa. Selain itu, data Dinkes Aceh pada tahun 2019 menyebutkan bahwa 47% remaja yang dilayani dalam program Kesehatan reproduksi mengalami masalah keputihan dan gatal-gatal.

Keputihan patologis akibat infeksi *Candida* masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi pada perempuan yang cukup sering dijumpai. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat berdampak terhadap kondisi psikologis penderitanya. Hingga saat ini, data administratif di tingkat daerah belum secara khusus melaporkan angka kejadian vaginitis kandidiasis. Namun demikian, keberadaan infeksi *Candida* di Kota Banda Aceh telah dibuktikan melalui penelitian klinis yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya 68 isolat *Candida* yang diperoleh dari berbagai spesimen klinis pasien, dengan *Candida tropicalis* sebagai spesies yang paling banyak ditemukan, yaitu sebesar 52,94%. Sebagian besar kasus kandidiasis berasal dari spesimen urin dan lebih banyak dijumpai pada pasien yang menjalani perawatan inap (Suhartono, Mahdani, Masthura, & Rusmana, 2020).

Berdasarkan data survey awal pada Remaja di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar terhadap 10 remaja. Diantaranya 7 orang kurang memperhatikan kebersihan diri dan mereka mengalami keputihan yang berbau dan gatal, sedangkan 3 lainnya sudah memperhatikan kebersihan diri dengan menjaga *personal hygiene* yang baik sehingga mereka tidak mengalami keputihan. Dimana tempat yang akan dilakukan penelitian belum ada yang membahas tentang kesehatan reproduksi, menurut responden setempat masih

banyak remaja yang belum mengetahui informasi yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik yaitu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menghubungkan objek sesuai dengan apa adanya. dengan pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau pengamatan data variabel independent dan dependen hanya satu kali, pada waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2020). Penelitian ini dilakukan April 2026. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 59 remaja yang akan dijadikan sampel (Sugiyono, 2020).

Menurut Sugiyono (2020), analisa bivariat adalah analisis untuk menguji pengaruh, perbedaan antara dua variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu melihat ada pengaruh aktivitas dan personal hygiene terhadap kejadian keputihan pada remaja di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar. maka uji yang digunakan adalah Uji Chi-Square

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisa pada univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi seperti akan disajikan berikut ini:

Tabel 4.1 Hasil Uji Univariat Pada Keputihan

No	Keputihan	F	%
1	Normal	32	54.2
2	Tidak Normal	27	45.8
TOTAL		59	100

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 59 responden remaja putri di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar, sebanyak 32 responden (54,2%) mengalami keputihan dalam kategori normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi keputihan normal.

Tabel 4.2. Hasil Uji Univariat Pada Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	f	%
1	Aktivitas fisik tinggi	28	47.5

2	Aktivitas fisik rendah	31	52.5
TOTAL		59	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 59 responden remaja putri di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar, sebanyak 36 responden (61,0%) memiliki aktivitas fisik rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Tabel 4.3. Hasil Uji Univariat Pada Personal Hygiene

No	Personal Hygiene	f	%
1	Baik	32	54.2
2	Buruk	27	45.8
TOTAL		59	100

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 59 responden remaja putri di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar, sebanyak 32 responden (54,2%) memiliki personal hygiene yang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki personal hygiene yang baik.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Hasil Uji Bivariat Aktivitas Fisik Terhadap Keputihan Pada Remaja Putri

KEPUTIHAN								
No	Aktivitas Fisik	Normal		Tidak Normal		Total	p-value	
		N	%	N	%	n	%	
1	Aktivitas Fisik Tinggi	11	39.3	17	60.7	28	100	0.028
2	Aktivitas Fisik Rendah	21	66.7	10	32.3	31	100	
TOTAL		32		27		59	100	

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 59 responden, remaja dengan aktivitas fisik tinggi lebih banyak mengalami keputihan tidak normal 17 orang (60,7%), sedangkan remaja dengan aktivitas fisik rendah lebih banyak mengalami keputihan normal 21 orang (66,7%). Uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,028 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar.

Tabel 4.5. Hasil Uji Bivariat Personal Hygiene Terhadap Keputihan Pada Remaja Putri

No	Personal Hygiene	KEPUTIHAN				Total		<i>p</i> -value
		Normal		Tidak Normal				
		n	%	N	%	n	%	
1	Baik	23	71.9	9	28.1	32	100	0.003
2	Buruk	9	33.3	18	66.7	28	100	
TOTAL		32		27		59	100	

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 59 responden, remaja dengan personal hygiene baik lebih banyak mengalami keputihan normal 23 orang (71,9%), sedangkan yang memiliki personal hygiene buruk lebih banyak mengalami keputihan tidak normal 18 orang (66,7%). Uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri di Desa Gue Gajah Kabupaten Aceh Besar.

3. Pengaruh Aktivitas fisik terhadap Keputihan pada remaja putri

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri ($p = 0,028$). Remaja dengan aktivitas fisik tinggi lebih banyak mengalami keputihan tidak normal (60,7%), sedangkan remaja dengan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami keputihan normal (66,7%). Aktivitas fisik yang terlalu tinggi tanpa diimbangi dengan perawatan kebersihan diri yang baik berpotensi meningkatkan risiko keputihan tidak normal pada remaja putri. Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup dan disertai kebersihan diri yang baik cenderung mempertahankan kondisi keputihan normal (Aini, Kurniawati, & Utomo, 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi. Aktivitas fisik berlebihan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dengan meningkatkan kelembapan area genital, sehingga mendukung pertumbuhan jamur dan bakteri penyebab keputihan (Hanifah, 2023). Menurut WHO, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot dan memerlukan energi. Jika berlebihan, dapat menurunkan hormon estrogen dan glikogen yang dibutuhkan *Lactobacillus* *doderlein* untuk menghasilkan asam laktat, sehingga keseimbangan flora vagina terganggu (Aisyah, 2024).

Penelitian ini sesuai dengan teori Health Belief Model, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu mengenai kerentanan, tingkat keparahan, manfaat, dan hambatan yang mereka rasakan. Dalam konteks penelitian ini, remaja putri yang melakukan aktivitas fisik tinggi namun kurang memperhatikan personal hygiene memiliki kerentanan (*perceived susceptibility*) lebih besar untuk mengalami keputihan tidak normal. Mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari dampak serius (*perceived severity*) dari keputihan patologis, seperti gatal, bau, rasa tidak nyaman, bahkan risiko infeksi yang lebih berat (Jaya, 2021).

Sementara itu, remaja yang memahami manfaat menjaga kebersihan setelah aktivitas fisik (*perceived benefits*) dan mampu mengatasi hambatan seperti rasa malas mengganti pakaian dalam atau keterbatasan fasilitas (*perceived barriers*), akan lebih mampu melakukan tindakan pencegahan. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep HBM, bahwa persepsi individu terhadap risiko dan manfaat sangat menentukan perilaku mereka dalam mencegah terjadinya keputihan (Jaya, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanifah, Herdiana, and Jayatni (2023) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMA Darussalam, Kabupaten Garut. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik rendah lebih banyak mengalami keputihan tidak normal dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi, dengan nilai *P-value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aisyah (2024) yang meneliti hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan personal hygiene dengan kejadian keputihan pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan, dengan nilai *P-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan Hasil Odds Ratio (OR) diperoleh 17,680 artinya responden yang aktivitas fisik berat berpeluang 17,680 kali lebih besar mengalami keputihan dibandingkan dengan responden yang aktivitas fisik ringan.

Berdasarkan hasil Penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki dua sisi pengaruh terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Aktivitas fisik yang seimbang dapat membantu menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mendukung sistem reproduksi yang sehat. Namun, aktivitas fisik

yang berlebihan justru berpotensi menimbulkan keputihan patologis karena menyebabkan kelelahan, peningkatan kelembapan area genital, hingga penurunan produksi estrogen dan glikogen yang berperan penting dalam mempertahankan flora normal vagina

Menurut hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik adalah komponen perilaku yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri, terutama tingkat keputihan. Diduga bahwa aktivitas fisik yang berlebihan tanpa diimbangi dengan perilaku kebersihan diri yang baik meningkatkan kelembapan area genital dan menyebabkan ketidakseimbangan flora normal vagina, yang meningkatkan risiko keputihan tidak normal. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas yang cukup dan disertai dengan perilaku kebersihan diri yang baik dianggap dapat mempertahankan keseimbangan lingkungan vagina dan mempertahankan flora normal vagina.

4. Pengaruh Personal Hygiene terhadap Keputihan pada remaja putri

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri ($p = 0,003$). Responden dengan personal hygiene baik lebih banyak mengalami keputihan normal (71,9%), sedangkan responden dengan personal hygiene buruk justru lebih banyak mengalami keputihan tidak normal (66,7%). Hal ini menggambarkan bahwa perilaku menjaga kebersihan diri, khususnya area genital, sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Tingkat personal hygiene memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan reproduksi, khususnya dalam mencegah keputihan tidak normal pada remaja putri. Responden dengan personal hygiene baik cenderung memiliki kondisi keputihan normal, sementara mereka yang memiliki kebiasaan kebersihan diri yang kurang baik lebih rentan mengalami keputihan patologis (Siallagan et al., 2025).

Penelitian ini dapat dijelaskan melalui kerangka Theory of Planned Behavior (TPB) yang dikemukakan oleh Ajzen. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Dalam penelitian ini, personal hygiene dan aktivitas fisik remaja putri berkaitan dengan kejadian keputihan. Remaja dengan sikap positif, dukungan sosial, dan kontrol diri yang baik cenderung menjaga kebersihan organ genital, sedangkan yang memiliki sikap dan kontrol rendah lebih berisiko mengalami keputihan tidak

normal. Hasil ini sejalan dengan TPB yang menekankan bahwa perilaku kesehatan terbentuk dari kombinasi sikap, norma, dan kontrol individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Siallagan et al. (2025) juga menunjukkan hasil yang sejalan, yaitu terdapat hubungan signifikan antara perilaku personal hygiene dengan kejadian keputihan patologis pada remaja putri, dengan nilai $p = 0,001$. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa perilaku personal hygiene yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya keputihan. Dengan demikian, penelitian ini mendukung hasil bahwa personal hygiene memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi dan mencegah timbulnya keputihan pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2021) dari Prodi DIII Kebidanan Universitas Dharmas Indonesia juga menunjukkan hasil yang sejalan, dimana terdapat hubungan signifikan antara hygiene genital dengan kejadian keputihan pada remaja putri dengan nilai $p = 0,034$. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa perilaku menjaga kebersihan area genitalia berpengaruh terhadap kejadian keputihan. Dengan demikian, semakin baik personal hygiene genitalia yang dilakukan, maka semakin rendah risiko terjadinya keputihan, dan sebaliknya, hygiene yang buruk akan meningkatkan kemungkinan timbulnya keputihan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku personal hygiene memiliki pengaruh langsung terhadap kejadian keputihan pada remaja putri. Remaja dengan kebiasaan menjaga kebersihan area genital, seperti rutin mengganti pakaian dalam, menggunakan bahan yang bersih dan kering, serta mencuci organ intim dengan benar, lebih terlindungi dari risiko infeksi yang memicu keputihan tidak normal. Sebaliknya, remaja yang tidak memperhatikan kebersihan diri lebih rentan mengalami keputihan patologis akibat meningkatnya kelembapan dan pertumbuhan mikroorganisme di area genital.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa kebersihan pribadi adalah faktor perilaku yang berperan langsung dalam kondisi keputihan remaja putri. Diperkirakan bahwa remaja yang menjaga kebersihan area genital mereka dengan cara yang baik, seperti mengganti pakaian dalam secara teratur, menjaga area genital tidak kering, dan membersihkannya dengan benar, memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan mikroorganisme yang normal untuk mencegah keputihan patologis. Sebaliknya, kebiasaan kebersihan pribadi yang buruk diduga meningkatkan kelembapan dan akumulasi mikroorganisme

patogen di area genital, yang berpotensi meningkatkan risiko infeksi bakteri. Menurut Theory of Planned Behavior, sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku individu mempengaruhi praktik kebersihan diri, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan reproduksi remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri ($p = 0,028$). Dari total 59 responden, sebanyak 17 responden (60,7%) dengan aktivitas fisik tinggi lebih banyak mengalami keputihan tidak normal, sedangkan 21 responden (66,7%) dengan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami keputihan normal.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri ($p = 0,003$). Dari total 59 responden, sebanyak 32 responden (71,9%) dengan personal hygiene baik lebih banyak mengalami keputihan normal, sedangkan 27 responden (66,7%) dengan personal hygiene buruk cenderung mengalami keputihan tidak normal.

SARAN

1. Bagi Remaja Putri : Diharapkan remaja putri lebih menyadari pentingnya menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan kebersihan diri (personal hygiene) untuk mencegah keputihan. Remaja harus menghindari aktivitas fisik yang berlebihan yang dapat menyebabkan kelembapan pada areaewanitaan menjadi lebih tinggi. Mereka juga harus mempertahankan kebiasaan hidup bersih, seperti mengganti pakaian dalam setelah beraktivitas, menjaga kebersihan organewanitaan, dan mengenakan pakaian yang nyaman dan mudah menyerap keringat.
2. Bagi Remaja Putri : Diharapkan remaja putri lebih menyadari pentingnya menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan kebersihan diri (personal hygiene) untuk mencegah keputihan. Remaja harus menghindari aktivitas fisik yang berlebihan yang dapat menyebabkan kelembapan pada areaewanitaan menjadi lebih tinggi. Mereka juga harus mempertahankan kebiasaan hidup bersih, seperti mengganti pakaian dalam setelah beraktivitas, menjaga kebersihan organewanitaan, dan mengenakan pakaian yang nyaman dan

mudah menyerap keringat.

3. Bagi Tenaga Kesehatan : Diharapkan dapat secara konsisten mendukung dan mendorong kesehatan reproduksi remaja. Materi pendidikan dapat berfokus pada bagaimana aktivitas fisik dan perilaku kebersihan diri berdampak pada risiko keputihan dan cara mencegahnya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya : Diharapkan penelitian lebih lanjut akan mempelajari hal-hal seperti pola makan, tingkat stres, penggunaan produk pembersih kewanitaan, dan kondisi lingkungan. Hubungan sebab-akibat dapat dilihat dengan lebih baik jika desain penelitian longitudinal digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R.F. dkk.(2024). Bunga Rampai Manajemen Stres. Nuansa Fajar Cemerlang: Jakarta.
- Ananto, P. (2021). Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aisyah, I. P. L. R. D. R. A. S. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik dan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat Ii Dan Iii Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4).
- Aini, R., Kurniawati, E., & Utomo, B. (2025). The Impact of Personal Hygiene Practices on the Incidence of Vaginal Discharge Among Adolescent Girls at Junior High School 29 Surabaya, 2023. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 6, 10-19. doi:10.20473/jcmpshr.v6i1.53824
- Anesa, F. A., & Yosi, S. (2022). Keterpaparan Media Massa dan Perilaku Pencegahan Keputihan Patologis. *Jurnal Kesehatan*, 13(2).
- Fitrie, F., & Safitri, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Vulva Hygiene dengan Keputihan pada Remaja Putri. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(1), 20-28.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 1-16.

- Siallagan, D., Marlinda, Hanny, D., Reni, N., Nuntarsih, Chirunnisa Minarni, A., & Mardi, Y. (2025). Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri : Relationship between Personal Hygiene and the Incidence of Vaginal Discharge in Adolescent Female. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 8(1), 55 - 62. doi:10.35473/ijm.v8i1.3925
- Suhartono, S., Mahdani, W., Masthura, A., & Rusmana, I. (2020). *Candida species distribution of clinical specimens in Banda Aceh, Indonesia*. *Biosaintifika: Journal of Biology & Biology Education*, 12(2), 262-267.
- Hanifah, H., Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023). Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4318-4331. doi:10.55681/sentri.v2i10.1671
- Wijayanti, et. al. (2021). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta