

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1.Keputihan

2.1.1. Definisi Keputihan

Keputihan atau *Fluor albus* (*white discharge, leukorrhoea*) merupakan suatu gejala berupa keluarnya cairan yang tidak berupa darah dari organ genitalia. Keputihan yaitu keluarnya cairan selain darah di luar kebiasaan yang berasal dari liang vagina, dan disertai adanya rasa gatal di bagian setempat. Cairan tersebut biasanya memiliki ciri khas yang terdiri dari warna putih, tidak berbau, dan apabila dilakukan pemeriksaan laboratorium menunjukkan tidak adanya kelainan. Adapun penyebab dari keputihan secara normal dipengaruhi oleh hormon tertentu (Sumiahadi et al., 2017).

2.1.2. Klasifikasi Keputihan

Klasifikasi keputihan dapat dibagi menjadi 2 yaitu (Sim et al., 2020):

2.1.2.1.Keputihan Fisiologis

Keputihan yang alami secara fisiologis mengalami perubahan sepanjang siklus menstruasi. Biasanya, keputihan cenderung lebih bening dan cair pada masa ovulasi, kemudian mungkin menjadi lebih tebal dan sedikit kuning saat masuk fase luteal. Namun, keputihan yang normal tidak menyebabkan gejala seperti gatal-gatal, kemerahan, pembengkakan, atau bau yang tidak sedap. Kondisi ini dapat meningkat selama periode di mana kadar estrogen meningkat, seperti ovulasi, fase luteal, masa pubertas,

kehamilan, dan saat menggunakan terapi hormonal seperti kontrasepsi kombinasi atau terapi penggantian hormon. Hanya sekitar 10% dari individu yang mengalami keputihan memiliki keputihan yang sesuai dengan kondisi normal.

- Ciri-ciri keputihan fisiologi :
 - 1) Warna jernih dan transparan, atau dapat terlihat seperti air dan lengket
 - 2) Tidak berbau bahkan tidak mengeluarkan bau yang menyengat
 - 3) Banyak atau sedikitnya cairan yang keluar dipengaruhi oleh sistem hormonal
 - 4) Cairan keputihan dapat keluar lebih banyak apabila dalam kondisi seperti hamil, menyusui, terangsang secara seksual, memakai pil KB, masa ovulasi, dan kondisi psikis yang stres

2.1.2.2. Keputihan Patologis

Keputihan patologis atau keputihan abnormal dapat dikenali dari perubahan warna, tekstur, jumlah, atau bau, sering kali disertai dengan gejala seperti gatal-gatal, rasa tidak nyaman, sulit buang air kecil, nyeri panggul, perdarahan di antara siklus menstruasi, atau perdarahan setelah berhubungan seksual. Infeksi adalah penyebab paling umum dari keputihan patologis, dengan sekitar 70% kasus berhubungan dengan *Bakterial Vaginosis (BV)*, *Vulvovaginal Candidiasis (VVC)*, atau *Trikomonas Vaginalis (TV)*. Dari ketiga penyebab tersebut, *bakterial vaginosis* adalah yang paling sering terjadi dan bisa menyumbang hingga 50% dari semua kasus infeksi.

- Ciri-ciri keputihan patologis :
 - 1) Menimbulkan rasa gatal didalam vagina dan sekitar bibir vagina bagian luar
 - 2) Cairan berwarna kuning atau hijau
 - 3) Konsistensi cairan lebih kental
 - 4) Mengeluarkan bau tidak sedap atau menyengat

2.1.3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Keputihan

Keputihan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang terdiri dari (Sari, 2019):

2.1.3.1. Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis terjadi saat *menarche*, hal ini dikarenakan adanya pengaruh hormon esterogen. Wanita dewasa apabila mendapatkan stimulasi sebelum dan saat koitus yang diakibatkan oleh pengeluaran transudate dari dinding vagina, saat ovulasi dengan secret dari kelenjar–kelenjar serviks uteri akan berubah menjadi lebih cair.

2.1.3.2. Faktor Konstitusi

Faktor konstitusi disebabkan oleh faktor eksternal seperti kelelahan, stress emosional, masalah keluarga, masalah pada pekerjaan, atau dapat diakibatkan dari penyakit ataupun dpat disebabkan oleh menurunnya status imunitas dari individu ataupun obat–obatan.

2.1.3.3. Faktor Iritasi

Faktor iritasi dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti penggunaan sabun untuk membersihkan organ intim, penggunaan pembilas atau pengharum vagina, ataupun dapat terjadi karena iritasi dari penggunaan celana yang terlalu sempit.

2.1.3.4. Faktor Patologis

Faktor patologis terjadi dikarenakan adanya benda asing di dalam organ vagina seperti, mikroorganisme, *fungi* (jamur), virus, parasit, tumor, kanker yang terdapat pada alat kelamin. Di dalam organ vagina terdapat adanya 95% bakteri *lactobacillus* yang merupakan bakteri patogen. Tingkat keasaman ekosistem pada vagina yaitu berada pada rentang 3,8 – 4,2, pada tingkat keasaman tersebut bakteri *lactobacillus* akan tumbuh cepat berkembang dan bakteri patogen tidak akan mengganggu dan akan menjaga derajat keasaman (pH) level normal. Jika pH vagina meningkat menjadi lebih tinggi dari 4,2, maka akan menyebabkan mikroorganisme berupa jamur akan tumbuh dan berkembang.

2.1.4. Dampak Keputihan

Keputihan normal dan abnormal akan menyebabkan rasa tidak nyaman pada wanita sehingga akan mempengaruhi rasa percaya diri yang dimiliki. Keputihan patologis yang berlangsung secara terus menerus akan mengganggu fungsi organ reproduksi wanita khususnya pada bagian saluran indung telur yang akan menyebabkan terjadinya *infertilitas*. Pada ibu hamil akan berdampak terjadinya keguguran, Kematian Janin dalam Kandungan (KJDK), kelainan

kongenital, serta lahir prematur. Disamping itu infeksi oleh mikroorganisme atau bakteri yang masuk ke dalam organ vagina sehingga akan menyebabkan terjadinya keputihan yang akan berisiko terjadinya Infeksi Menular Seksual (IMS), hal ini akan berdampak buruk bagi wanita yang akan menikah sehingga akan menularkan kepada pasangannya (Khoerunisa, 2019).

2.1.5. Pencegahan Keputihan

Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terjadi keputihan menurut antara lain (Darma et al., 2017):

1. Membersihkan daerah kewanitaan dengan air bersih setelah buang air dan dengan cara yang benar yaitu dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus), agar kotoran yang berasal dari anus tidak masuk ke dalam vagina.
2. Membersihkan daerah genitalia dengan pembersih yang tidak mengganggu kestabilan pH di sekitar vagina, salah satunya yang memiliki kandungan dari bahan dasar susu dikarenakan mampu menjaga keseimbangan pH dan meningkatkan pertumbuhan *flora* normal serta menekan pertumbuhan bakteri yang bersifat patologis.
3. Menjaga daerah genitalia agar tetap kering, agar tidak memicu tumbuhnya bakteri dan jamur yang bersifat patologis.
4. Menghindari pemakaian bedak pada organ intim agar vagina harum dan kering sepanjang hari, hal ini dikarenakan partikel-partikel halus yang terdapat pada bedak akan mudah masuk ke dalam vagina dan berisiko jamur dan bakteri akan bersarang di daerah genitalia.

5. Menggunakan celana dalam yang kering dan bahannya menyerap keringat, seperti katun dan keringkan bagian vagina sebelum memakai celana dalam dan dari bahan *non jeans* agar sirkulasi udara di sekitar organ intim agar bergerak secara bebas.
6. Mengganti pembalut ketika haid secara berkala, dan menghindari penggunaan *panty liner* agar tidak menimbulkan kelembapan.
7. Mencukur rambut di daerah kemaluan secara berkala, hal ini dikarenakan dapat menjadi sarang mikroorganisme apabila dibiarkan tumbuh panjang.

2.2. Hygiene Menstruasi

2.2.1. Definisi

Hygiene menstruasi merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk mempertahankan Kesehatan dan memelihara kebersihan saat menstruasi. Perawatan diri selama menstruasi penting untuk dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi (Husna, F. 2023). *Hygiene* menstruasi mengacu pada “perempuan yang menggunakan bahan pengatur menstruasi yang bersih untuk menyerap atau menampung darah yang dapat diganti sesering yang diperlukan selama masa menstruasi, menggunakan sabun dan air untuk membasuh badan sesuai kebutuhan, dan memiliki akses ke fasilitas untuk membuang sampahnya” (UNICEF, 2019).

Personal hygiene menstruasi mengacu pada praktik kebersihan pribadi yang dilakukan oleh individu selama menstruasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksi. *Hygiene* menstruasi istilah yang lebih umum yang

mencakup semua praktik dan langkah-langkah yang diambil untuk menjaga kebersihan selama menstruasi, baik dari sudut pandang individu maupun masyarakat. Baik *personal hygiene menstruasi* maupun *hygiene menstruasi* bertujuan untuk memastikan kesehatan dan kenyamanan selama menstruasi melalui praktik kebersihan yang baik. Keduanya menekankan pentingnya pendidikan dan akses terhadap fasilitas yang memadai untuk mendukung praktik kebersihan yang baik selama menstruasi (Sommer, M., et al. 2015)

Melakukan dengan baik dan benar sangat penting untuk kesehatan dan kenyamanan. Menurut (Husna, F. 2023) manfaat dari melakukan *hygiene menstruasi* :

1. Menjaga kebersihan dan kenyamanan: daerah vagina dan sekitarnya tetap bersih dan nyaman, mengurangi risiko iritasi dan infeksi.
2. Mencegah keputihan abnormal: kebersihan yang baik dapat mencegah munculnya keputihan yang tidak normal, yang sering kali disebabkan oleh infeksi atau ketidakseimbangan bakteri.
3. Mengurangi bau tidak sedap: menjaga kebersihan pribadi dapat membantu mengurangi atau menghilangkan bau tidak sedap yang sering kali timbul selama menstruasi.
4. Mencegah gatal-gatal: kebersihan yang baik dapat mencegah rasa gatal yang sering kali disebabkan oleh iritasi atau infeksi.
5. Menjaga pH vagina tetap normal: menjaga pH vagina dalam rentang normal (3,5-4,4) adalah penting untuk kesehatan vagina. pH yang seimbang membantu mencegah pertumbuhan bakteri dan jamur yang tidak diinginkan.

2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Hygiene Menstruasi*

Hygiene menstruasi secara khusus dipengaruhi oleh beberapa kondisi, antara lain terbatasnya sanitasi (terutama di daerah tertinggal), mitos dan stigma masyarakat seputar menstruasi, norma sosial yang diskriminatif, kemiskinan, serta layanan kesehatan dasar yang tidak memadai (Van Eijk et al., 2016). Secara umum, faktor yang diketahui mempengaruhi individu untuk melakukan atau tidak melakukan *hygiene* menstruasi antara lain :

1. Citra tubuh: Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. *Hygiene* menstruasi yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh individu. Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya. Individu yang memandang dirinya memiliki penampilan menarik akan memiliki kecenderungan untuk tetap menjaga penampilannya, termasuk dengan cara memperhatikan *hygiene*.
2. Praktik sosial: Kebiasaan keluarga, jumlah orang di rumah, dan ketersediaan air mengalir hanya merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi *hygiene menstruasi*. Individu yang dibesarkan di keluarga yang tidak memperhatikan *hygiene* akan cenderung tetap meneruskan kebiasaan tersebut, sehingga mempengaruhi *hygiene* menstruasinya.

3. Status sosioekonomi: *Hygiene menstruasi* memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, shampo dan alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang sulit untuk mendapatkan kebutuhan alat kebersihan tersebut akan cenderung tidak mepedulikan *hygiene*-nya
4. Pengetahuan: Pengetahuan *hygiene* menstruasi sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri. Seringkali pembelajaran tentang penyakit atau kondisi yang mendorong individu untuk meningkatkan *hygiene* menstruasi.
5. Budaya: Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi *hygiene* menstruasi. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda. Di sebagian masyarakat jika individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan. Hal ini menyebabkan *hygiene* individu tersebut akan menjadi buruk, terutama jika sakit pada saat menstruasi maka akan mempengaruhi *hygiene* menstruasi.
6. Kondisi fisik: Pada keadaan sakit, tentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

2.2.3. Cara Melakukan *Hygiene* Menstruasi

Secara khusus, UNICEF telah memberikan rekomendasi terkait *hygiene* menstruasi yang benar, antara lain (UNICEF, 2019):

1. Memilih produk menstruasi untuk menyerap atau mengumpulkan darah selama menstruasi, termasuk pembalut, tampon, *menstrual cup*, dan pakaian dalam khusus menstruasi
2. Cuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan kamar kecil dan sebelum menggunakan produk menstruasi
3. Buang produk menstruasi sekali pakai dengan benar, yaitu bungkus dengan kertas toilet, tisu, atau bahan lain, lalu buang ke tempat sampah
4. Mengganti produk menstruasi secara teratur, yaitu untuk pembalut diganti setiap 4-6 jam dan untuk tampon diganti setiap 4-8 jam untuk mencegah terjadinya iritasi dan infeksi
5. Fasilitas sanitasi yang memadai. Perempuan harus memiliki akses ke toilet yang bersih dan aman dengan air mengalir dan tempat cuci tangan yang memadai.
6. Sebagian besar pakaian dalam dapat digunakan kembali setelah dicuci.
7. Mengenakan pakaian yang ringan dan menyerap keringat (seperti celana dalam katun). Kain yang ketat dapat memerangkap kelembapan dan panas, memungkinkan mikroba berkembang biak.
8. Menjaga kebersihan area genital. Cuci bagian luar vagina dan pantat setiap hari. Saat buang air kecil, usap dari bagian depan tubuh ke arah belakang, bukan sebaliknya. Gunakan hanya air untuk membas karena vagina memiliki mekanisme membersihkan diri. Mengubah keseimbangan pH alami vagina dengan mencuci atau menggunakan

bahan kimia untuk membersihkan vagina bisa berbahaya dan dapat menyebabkan infeksi jamur atau vaginosis bakteri.

9. Minum cukup cairan untuk membantu membersihkan saluran kemih dan membantu mencegah infeksi.
10. Lacak dan pantau siklus menstruasi. Haid yang tidak teratur bisa menjadi tanda berbagai kondisi patologis.
11. Memberikan pendidikan tentang menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi tidak hanya kepada anak perempuan tetapi anak laki-laki serta komunitas untuk mengurangi stigma dan kesalahpahaman. Edukasi harus dipastikan tersampaikan dengan menyeluruh, benar, dan dapat dipahami dengan baik.

2.2.4. Mekanisme *Hygiene* Menstruasi

Flora normal vagina, terdiri dari bakteri baik seperti *Lactobacillus*, yang menghasilkan asam laktat untuk menjaga pH vagina tetap asam (sekitar 3,5-4,5) yang penting untuk mencegah pertumbuhan patogen seperti jamur *Candida* dan bakteri patogen lainnya. *Hygiene* menstruasi yang buruk, seperti jarang mengganti pembalut atau tidak mencuci area genital secara teratur, dapat menyebabkan pertumbuhan berlebih bakteri yang menyebabkan vaginosis bakteri, dapat mengubah pH vagina dari asam menjadi lebih basa, yang memungkinkan bakteri patogen untuk berkembang biak. Perubahan pH ini sering disebabkan oleh darah menstruasi yang dibiarkan terlalu lama tanpa diganti, serta kurangnya praktik pembersihan yang tepat (Cheung et al. 2016).