

**PENYULUHAN TENTANG KEPUTUHAN PADA REMAJA DI DESA GUNUNG TUA
PARGARUTAN JAE TAHUN 2025**

Oleh :

Nur Aliyah Rangkuti^{1*}, Juni Andriani Rangkuti², Ayannur Nasution³, Leli Khairani⁴, Suci Amalia Daulay⁵

¹Dosen Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Univeritas Aupa Royhan

^{2,3,4}Dosen Prodi kebidanan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan

⁵Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Univeritas Aupa Royhan

nuraliyahrangkuti88@gmail.com/[082366945115](tel:082366945115)

Juniandrianirangkuti06@gmail.com/[081264810005](tel:081264810005)

ABSTRAK

Keputihan merupakan suatu pengeluaran lendir bening pada alat genetalia. Keputihan bukan merupakan sebuah penyakit merupakan sebuah manifestasi gejala dari hampir semua penyakit kandungan dan reproduksi. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai Keputihana, khususnya ditujukan kepada Remaja. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan kerja sama antara kecamatan Angkola Timur, Puskesmas Pargarutan dan Program Studi Kebidanan Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan Kota Padangsidimpuan. Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja khususnya remaja putri tentang keputihan serta menyadari pentingnya penanganan yang dilakukan jika mengalami keputihan yang tidak normal. Penyuluhan kesehatan tentang keputihan pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi. Diperlukan tindak lanjut berupa penyuluhan rutin serta pembentukan kelompok sebaya agar remaja lebih nyaman berbagi pengalaman. Kepada remaja putri diharapkan untuk melakukan pencegahan terhadap keputihan dengan cara rutin mencuci vagina setelah BAK dan BAB, mengganti pembalut selama 4 jam sekali ketika haid dan menghindari pemakaian celana ketat serta membagikan informasi yang telah disampaikan selama penyuluhan kepada teman sebaya dan lingkungan sekitar.

Kata Kunci : Penyuluhan, Keputihan, Remaja, Desa Gunung Tua Pargarutan Jae

ABSTRACT

Leukorrhea is a clear mucus discharge from the genital area. It is not a disease but a manifestation of symptoms from almost all diseases of the uterus and reproductive system. The activity consists of health education outreach regarding leukorrhea, specifically aimed at adolescents. This community service program is carried out based on the cooperation between the Angkola Timur subdistrict, Puskesmas Pargarutan, and the Diploma Three Midwifery Study Program of the Faculty of Health at Aupa Royhan University in Padangsidimpuan. The result of this community service can enhance the knowledge of adolescents, especially teenage girls, about leukorrhea and raise awareness of the importance of addressing abnormal leukorrhea. Health education about leukorrhea in adolescents can improve the knowledge, attitudes, and healthy behaviors of teenage girls in maintaining reproductive health. Follow-up actions are needed in the form of regular counseling and the establishment of peer groups to make adolescents feel more comfortable sharing experiences. Teenage girls are encouraged to prevent leukorrhea by routinely washing the vagina after urination and defecation, changing pads every 4 hours during menstruation, avoiding the use of tight pants, and sharing the information provided during the counseling with peers and their surroundings.

Keywords: Counseling, Vaginal Discharge, Adolescents, Gunung Tua Pargarutan Jae Village

1. PENDAHULUAN

Keputihan merupakan suatu pengeluaran lendir bening pada alat genetalia. Keputihan bukan merupakan sebuah penyakit merupakan sebuah manifestasi gejala dari hampir semua penyakit kandungan dan reproduksi. Menurut Rosa tahun 2022 yang menyatakan bahwa keputihan dapat dikategorikan dalam keadaan normal apabila jumlah basil yang keluar tersebut yang memiliki sifat asam artinya vagina memiliki perlindungan yang cukup kuat dan selain itu vagina yang mengeluarkan sedikitnya cairan atau lendir dapat berguna untuk melindungi organ kelamin dari inveksi jamur.

Masa remaja adalah salah satu fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang dimulai pada usia sekitar 10 hingga 19 tahun, di mana terjadi perubahan yang sangat cepat dalam berbagai aspek perkembangan. Perubahan ini meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kematangan organ reproduksi, perkembangan kemampuan berpikir abstrak, serta pembentukan identitas diri. Masa remaja juga sering disebut sebagai periode transisi, karena berada di antara masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan dan masa dewasa yang penuh tanggung jawab.

Di satu sisi, masa remaja merupakan waktu yang penuh semangat, kreativitas, dan keinginan untuk mencoba hal-hal baru. Namun di sisi lain, masa ini juga penuh tantangan, seperti tekanan dari teman sebaya, perubahan hormon yang memengaruhi emosi, serta berbagai pengaruh dari lingkungan sosial, media, dan teknologi. Remaja yang tidak mendapatkan bimbingan dan dukungan yang tepat berisiko terjebak dalam perilaku negatif, seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, tawuran, dan putus sekolah.

Untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, remaja memerlukan pemenuhan berbagai kebutuhan. Kebutuhan tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti gizi seimbang, kesehatan, dan aktivitas fisik, tetapi juga mencakup kebutuhan psikologis

seperti rasa percaya diri, dukungan emosional, dan penghargaan diri; kebutuhan sosial seperti hubungan harmonis dengan keluarga dan teman; kebutuhan pendidikan untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan; serta kebutuhan spiritual yang memberikan arah dan tujuan hidup.

Pemenuhan kebutuhan remaja memerlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemerintah. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang membentuk karakter serta kebiasaan remaja, sementara sekolah menjadi tempat pengembangan pengetahuan dan keterampilan. Lingkungan masyarakat yang kondusif juga sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku remaja.

Penyuluhan ini disusun sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman semua pihak mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan remaja secara holistik. Melalui penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat lebih mengenal dirinya, memahami kebutuhan yang harus dipenuhi untuk kesehatan fisik dan mental, serta mampu membuat keputusan yang bijak dalam menjalani kehidupan. Selain itu, orang tua, guru, dan masyarakat juga diharapkan mampu memberikan dukungan yang tepat, sehingga remaja dapat berkembang menjadi pribadi yang sehat, berkarakter, berprestasi, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Menurut Passe et al. (2022), pencegahan *Fluor Albus* dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan organ intim menggunakan pembersih yang tidak mengganggu keseimbangan pH vagina, sehingga dapat mendukung pertumbuhan flora normal dan menghambat pertumbuhan bakteri. Disarankan untuk menghindari penggunaan bedak pada area kewanitaan, karena partikel halus bedak mudah terselip dan dapat memicu perkembangan bakteri maupun jamur.

Bagian vagina juga sebaiknya dikeringkan sebelum memakai pakaian dalam, dan gunakan celana dalam berbahan

katun yang mampu menyerap keringat. Jika pakaian dalam menjadi basah atau lembap, segera ganti, dan hindari penggunaan celana yang terlalu ketat. Saat menstruasi, pembalut harus sering diganti agar bakteri tidak berkembang biak (Wati, 2017).

Selain itu, biasakan membasuh area genital dengan cara yang benar setiap kali buang air, yaitu dari arah depan ke belakang. Mengelola stres juga penting, karena stres dapat meningkatkan hormon adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah (Kursani et al., 2015).

Berdasarkan Uraian Diatas Maka Penulis Tertarik Melakukan Penyuluhan Tentang Keputihan Pada Remaja Di Desa Gunung Tua Pargarutan Jae Tahun 2025

2. METODE

Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai Keputihana, khususnya ditujukan kepada Remaja. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan kerja sama antara kecamatan Angkola Timur, Puskesmas Pargarutan dan Program Studi Kebidanan Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan.

Tujuan melibatkan mitra adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pemberdayaan Remaja dalam deteksi dini Keputihana di Desa Gunung Tua Pargarutan Jae, Kecamatan Angkola Timur. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu :

1. Tahap persiapan meliputi penyusunan proposal, pembuatan bahan presentasi, serta penyiapan lokasi penyuluhan.
2. Tahap pelaksanaan berlangsung selama 60 menit, diawali dengan perkenalan, penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, penutupan, dan sesi foto bersama. Peserta kegiatan berjumlah 24 orang, terdiri dari Remaja. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit, kemudian penyampaian materi oleh narasumber selama 30 menit.

3. Tahap evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Peserta, termasuk remaja yang hadir, aktif mengajukan pertanyaan, dan pemateri memberikan jawaban serta umpan balik. Antusiasme peserta terlihat selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL

A. Bentuk Kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 22 februari 2025 pukul 09.00 wib – selesai bertempat di balai desa. Kegiatan penyuluhan berupa penyuluhan kesehatan dengan tema *“Keputihan pada Remaja: Pencegahan dan Penanganan”*. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan menggunakan media leaflet serta power point.

B. Sasaran Kegiatan

Peserta adalah remaja putri berusia 13–19 tahun yang berada di lingkungan sekolah/masyarakat dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang.

C. Hasil yang Dicapai

1. Peningkatan Pengetahuan

- o Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum dapat membedakan keputihan normal (fisiologis) dengan keputihan tidak normal (patologis).
- o Setelah penyuluhan, 85% peserta mampu menjelaskan ciri-ciri keputihan normal dan tanda bahaya keputihan patologis.

2. Perubahan Sikap

- o Peserta menunjukkan sikap lebih terbuka membicarakan masalah kesehatan reproduksi.
- o Peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan organ intim serta tidak malu untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan bila mengalami keputihan tidak normal.

3. Perubahan Perilaku

- o Peserta menyatakan akan mulai menerapkan perilaku hidup

bersih dan sehat, seperti mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari, menggunakan bahan katun, serta menghindari penggunaan produk pembersih kewanitaan berlebihan.

o

D. Faktor Pendukung

1. Antusiasme peserta yang tinggi.
2. Kerjasama dengan pihak sekolah/masyarakat yang baik.
3. Penggunaan media penyuluhan yang menarik.

E. Faktor Penghambat

1. Waktu penyuluhan terbatas, sehingga sesi diskusi tidak maksimal.
2. Sebagian peserta masih malu untuk bertanya secara langsung mengenai masalah pribadi.

Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja khususnya remaja putri tentang keputihan serta menyadari pentingnya penanganan yang dilakukan jika mengalami keputihan yang tidak normal.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Juliansyah dan Zulfani tahun 2021 terjadi perubahan pengetahuan dan sikap siswi MAN Sintang tentang keputihan (*fluor albus*) untuk mencegah terjadinya penyakit keputihan patologis dengan mengubah perilaku beresiko, pengetahuan siswi MAN Sintang sebagai remaja putri meningkat berkaitan dengan perilaku yang dapat menimbulkan penyakit keputihan yang bersifat patologis, terjadi perubahan pandangan siswi MAN Sintang sebagai remaja putri tentang perilaku yang dapat menyebabkan keputihan patologis untuk memelihara kesehatan genetalia.

Dikutip dari Zahra Barnes, 2018. Menurut Klinik cleverland tips untuk menjaga vagina yaitu : Kenakan pakaian dalam katun 100% dan hindari bahan sintetis seperti nilon dan asetat. Hal yang sama berlaku untuk pantyhose hindari nilon yang merangkap panas dan kelembaban, buang

pakaian dalam baru ke dalam cucian sebelum dipakai, gunakan sabun yang lembut untuk mencuci pakaian dalam, jauhi produk kebersihan beraroma seperti douche, sempular, deodorant, mandi busa dan bedak.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah keputihan dikutip dari Mumpuni dan Andang, 2013 sebagai berikut ; Jagalah selalu kebersihan disekitar organ intim, seusai buang air kecil basuh vagina dengan air bersih, segera keringkan sebelum memakai celana dalam., gunakan celana dalam yang menyerap keringat dan nyaman untuk digunakan sehingga tidak menimbulkan stres akibat memikirkan urusan bawah yang gerah, gantilah celana dalam setiap kali merasa sudah lembab, jaga kebersihan organ intim dengan produk pembersih yang aman., jangan menaburkan bedak pada vagina karena dapat menyebabkan jamur bakteri tumbuh dibanyak tempat, jangan terlalu lama memakai jeans karena menyebabkan daerah sekitar vagina menjadi lembab dan sirkulasi udara dalam tubuh tidak baik, gantilah pembalut sesering mungkin saat haid, bagi yang senang menggunakan pantyliner gunakan seperlunya, jagalah kebersihan secara umum agar tetap sehat dan cantik.

Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan terhadap keputihan patologis pada siswi yang benar akan terbentuk, apabila siswi memperoleh informasi tentang keputihan juga benar dan tepat dari petugas kesehatan, komunikasi selama proses pelayanan kesehatan sangat penting. Selain itu persepsi dari petugas kesehatan terhadap penyakit juga sangat mempengaruhi perilaku sehat pencegahan dan penanganan keputihan patologis.

Selain itu, perilaku jufa berperan untuk mencegah terjadinya keputihan, dimana perilaku merupakan kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung, maupun tidak langsung dapat diamati dari pihak luar (Notoatmodjo, 2010). Jenis perilaku Menurut maulana (2009) perilaku dapat dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus, maka perilaku manusia

dibagi menjadi dua yaitu : Perilaku tertutup (covert behaviar) Respon atau reaksi yang bersifat tertutup atau terselubung. Sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut dan bisa diamati secara jelas oleh orang lain, dikenakan respon atau reaksi terhadap stimulus masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengalaman/kesadaran. Perilaku terbuka (covert behaviar) Bentuk perilaku ini sudah dalam bentuk tindakan atau praktik. Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan yang nyata atau terbuka. Diperlukan peran dari petugas kesehatan melalui kegiatan pelayanan kesehatan untuk memfasilitasi individu meningkatkan keterampilan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka. Salah satu contoh perilaku sehat terhadap pencegahan dan penanganan keputihan patologis pada remaja membutuhkan dukungan dan peranan petugas kesehatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan tentang keputihan pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi. Diperlukan tindak lanjut berupa penyuluhan rutin serta pembentukan kelompok sebaya agar remaja lebih nyaman berbagi pengalaman.

Kepada remaja putri diharapkan untuk melakukan pencegahan terhadap keputihan dengan cara rutin mencuci vagina setelah BAK dan BAB, mengganti pembalut selama 4 jam sekali ketika haid dan menghindari pemakaian celana ketat serta membagikan informasi yang telah disampaikan selama penyuluhan kepada teman sebaya dan lingkungan sekitar.

5. DAFTAR PUSTAKA

Deviliawati Atma. 2021. Sosialisasi Tentang Keputihan Pada Siswi Smk Bina Jaya Palembang. *Jurnal Khidmah.ikestmp.ac.id.* Volume 3, Nomor 2, Oktober 2021.

Purwoastuti dan Walyani, 2021. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* PT. Pustaka Baru. Yogyakarta

Zahra Barnes, 2018. *Seriously, What's The Best Way To Clean My Vagina.* www.self.com

Mumpuni dan Andang, 2013. *Penyakit Musuh Kaum Perempuan.* ANDI. Yogyakarta

Sari Afrida, Dkk. 2019. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pencegahan Keputihan(Flour Albus) Pada Remaja Putri Di Puskesmas Hutaimebaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2019. *Excellent Midwifry Journal.* Vol 4 No.2, Oktober 2021

6. DOKUMENTASI



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Remaja Tentang Keputihan



Gambar 2. Penyuluhan Kepada Remaja Tentang Keputihan