

Tindakan Menjaga Kebersihan Diri (Personal Hygiene) dengan Penggunaan Metode Mencegah, Menunda, Menghentikan Kehamilan (Kontrasepsi) pada Wanita Usia Subur dengan Kejadian Keputihan

Lumastari Ajeng Wijayanti¹, Musdalifah², Nur Afifah Harahap³, Sitti Hardiyanti⁴, Leli⁵

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang

²Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

³Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banten

⁴Program Studi Profesi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

⁵Program Studi Kebidanan, Universitas Cokroaminoto Makassar

Corresponden Author: Lumastari Ajeng Wijayanti, e-mail: ajengg1612@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Keputihan merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada wanita usia subur. Salah satu faktor pemicunya adalah kebersihan organ intim serta penggunaan alat kontrasepsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tindakan menjaga kebersihan diri (personal hygiene) dengan penggunaan metode kontrasepsi terhadap kejadian keputihan pada wanita usia subur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner pada 100 wanita usia 20-35 tahun yang menggunakan kontrasepsi di Puskesmas X. Hasil menunjukkan bahwa kurangnya melakukan personal hygiene serta penggunaan kontrasepsi tertentu seperti IUD berhubungan signifikan dengan meningkatnya kejadian keputihan. Penting untuk melakukan edukasi berkala mengenai kebersihan organ intim dan pemilihan kontrasepsi yang tepat untuk mengurangi risiko keputihan.

Kata Kunci: Personal Hygiene, Kontrasepsi, Keputihan, Wanita Usia Subur

ABSTRACT

Vaginal discharge is a common reproductive health problem in women of childbearing age. Intimate hygiene and contraceptive use are among the contributing factors. This study aimed to determine the relationship between personal hygiene and contraceptive use on the incidence of vaginal discharge in women of childbearing age. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected through questionnaires from 100 women aged 20-35 using contraception at Community Health Center X. The results showed that poor personal hygiene and the use of certain contraceptives, such as the IUD, were significantly associated with an increased incidence of vaginal discharge. Regular education regarding intimate hygiene and choosing the right contraceptive is crucial to reduce the risk of vaginal discharge.

Keywords: Personal Hygiene, Contraception, Vaginal Discharge, Women of Childbearing Age

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi wanita merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup, khususnya pada wanita usia subur (WUS). Salah satu masalah yang sering dihadapi wanita dalam kelompok usia ini adalah keputihan. Keputihan dapat bersifat fisiologis (normal) maupun patologis (abnormal), yang mana bentuk patologisnya sering kali menjadi gejala infeksi saluran reproduksi (ISR). Prevalensi kejadian keputihan di Indonesia cukup tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun

2018 menunjukkan bahwa lebih dari 75% wanita usia subur pernah mengalami keputihan, dan sekitar 40% di antaranya mengalami keputihan abnormal yang berulang (Kemenkes RI, 2018).

Keputihan sering kali diakibatkan oleh kebersihan area genital yang kurang baik. Personal hygiene, terutama dalam hal perawatan organ intim, berperan penting dalam mencegah pertumbuhan mikroorganisme patogen yang dapat menyebabkan infeksi. Praktik personal hygiene yang tidak memadai seperti tidak mengganti pakaian dalam secara teratur, penggunaan sabun dengan pH tidak seimbang, hingga cara membersihkan areaewanitaan yang salah, dapat memicu terjadinya keputihan patologis (Kusmiyati, 2017).

Selain faktor kebersihan diri, penggunaan alat kontrasepsi juga berkontribusi terhadap kejadian keputihan. Alat kontrasepsi yang digunakan untuk mencegah, menunda, atau menghentikan kehamilan—baik hormonal maupun non-hormonal—dapat memengaruhi keseimbangan flora normal dalam vagina. Penggunaan kontrasepsi jenis IUD (Intra Uterine Device), misalnya, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko infeksi karena keberadaan benda asing dalam rahim. Begitu pula dengan kontrasepsi hormonal seperti pil dan suntik yang mengubah profil hormon estrogen dan progesteron, yang berpotensi memengaruhi produksi lendir serviks dan keseimbangan pH vagina (Mulyani, 2018; Prawirohardjo, 2014).

Mengingat pentingnya kedua faktor tersebut—kebersihan diri dan pemilihan metode kontrasepsi—dalam pencegahan keputihan, maka diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara praktik personal hygiene dengan jenis kontrasepsi yang digunakan terhadap kejadian keputihan pada wanita usia subur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan promosi kesehatan, edukasi, serta pemilihan metode kontrasepsi yang lebih aman dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu suatu pendekatan yang mengamati variabel independen (personal hygiene dan jenis kontrasepsi) serta variabel dependen (kejadian keputihan) secara bersamaan dalam satu waktu tertentu. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas X, Kota Y, yang memiliki jumlah kunjungan wanita usia subur cukup tinggi setiap bulannya. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan, yaitu dari Februari hingga Maret 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur (20–35 tahun) yang menggunakan metode kontrasepsi dan melakukan kunjungan ke Puskesmas X.

Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan peneliti.

1. Kriteria inklusi:

- a. Wanita usia 20–35 tahun
- b. Telah menggunakan kontrasepsi minimal selama 3 bulan
- c. Tidak sedang menstruasi saat pengisian kuesioner
- d. Bersedia menjadi responden

2. Kriteria eksklusi:

- a. Wanita yang sedang dalam pengobatan infeksi saluran reproduksi
- b. Wanita dengan penyakit sistemik lain yang dapat menyebabkan keputihan

Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 100 orang, berdasarkan perhitungan estimasi besar sampel untuk uji chi-square pada dua variabel kategorik dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%.

1. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang terdiri dari tiga bagian:

- a. Karakteristik responden (usia, pendidikan, pekerjaan)
- b. Data praktik personal hygiene (frekuensi mengganti pakaian dalam, penggunaan sabun kewanita, cara membasuh setelah buang air kecil/besar, dan pengeringan area genital)
- c. Jenis kontrasepsi yang digunakan (pil, suntik, IUD, kondom)
- d. Data kejadian keputihan, meliputi:
 - 1) Frekuensi keputihan
 - 2) Warna dan bau cairan
 - 3) Keluhan lain seperti gatal, panas, atau nyeri

Validitas dan reliabilitas kuesioner telah diuji terlebih dahulu dalam uji coba pada 20 responden di Puskesmas lain dengan hasil koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,78 yang menunjukkan reliabilitas baik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung dan pengisian kuesioner oleh responden, didampingi oleh enumerator yang telah dilatih. Setiap responden diberi penjelasan dan diminta mengisi informed consent sebelum mengisi kuesioner.

3. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS versi 25. Analisis dilakukan secara deskriptif dan analitik.

- a. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.
- b. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara tindakan menjaga kebersihan diri dan jenis kontrasepsi dengan kejadian keputihan.

- c. Uji regresi logistik dilakukan untuk mengetahui variabel mana yang paling dominan memengaruhi kejadian keputihan setelah dikontrol oleh variabel perancu.
- d. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Dari total 100 responden, diperoleh data sebagai berikut:

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia 20–25 tahun	35	35%
Usia 26–30 tahun	40	40%
Usia 31–35 tahun	25	25%
Pendidikan dasar	20	20%
Pendidikan menengah	60	60%
Pendidikan tinggi	20	20%
Tidak bekerja	30	30%
Bekerja	70	70%

1. Jenis Kontrasepsi yang Digunakan

Distribusi penggunaan jenis kontrasepsi oleh responden adalah sebagai berikut:

Jenis Kontrasepsi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pil KB	30	30%
Suntik	30	30%
IUD (Alat dalam rahim)	25	25%
Kondom	10	10%
Metode lain (implant, alami)	5	5%

2. Kebiasaan Personal Hygiene

Dari hasil pengisian kuesioner, diperoleh data praktik personal hygiene:

- a. 45% responden memiliki praktik personal hygiene baik (mencuci organ intim minimal 2 kali sehari dengan air bersih, mengeringkan dengan tisu atau kain bersih, dan mengganti pakaian dalam setiap hari).
- b. 35% responden memiliki praktik personal hygiene cukup.
- c. 20% responden memiliki praktik personal hygiene kurang.

3. Kejadian Keputihan

- a. Sebanyak 55 responden (55%) mengalami keputihan abnormal, yang ditandai dengan cairan berwarna putih pekat atau kuning kehijauan, berbau tidak sedap, dan menimbulkan gatal atau panas.
- b. Keputihan terbanyak ditemukan pada pengguna IUD (80%), disusul oleh pengguna suntik (60%), pil (50%), dan paling sedikit pada pengguna kondom (30%).

Analisis Bivariat

Hasil uji Chi-Square menunjukkan:

1. Hubungan antara personal hygiene dengan kejadian keputihan
 - a. $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$
 - b. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan menjaga kebersihan diri dengan kejadian keputihan.
2. Hubungan antara jenis kontrasepsi dengan kejadian keputihan
 - a. $p\text{-value} = 0,012 (< 0,05)$
 - b. Terdapat hubungan signifikan antara jenis kontrasepsi yang digunakan dengan kejadian keputihan.

Analisis Multivariat (Regresi Logistik)

Variabel yang dimasukkan ke dalam model regresi logistik adalah jenis kontrasepsi, personal hygiene, dan usia. Hasil menunjukkan:

1. Praktik personal hygiene yang buruk memiliki odds ratio (OR) = 4,2 (CI 95%: 2,1–8,3), artinya wanita dengan kebersihan diri yang buruk memiliki kemungkinan 4,2 kali lebih besar mengalami keputihan.
2. Penggunaan IUD memiliki OR = 3,5 (CI 95%: 1,6–7,9), artinya pengguna IUD berisiko lebih tinggi mengalami keputihan dibanding pengguna kontrasepsi non-IUD.

Pembahasan

Penelitian ini memperkuat temuan bahwa kebersihan organ reproduksi memiliki peran penting dalam mencegah infeksi, termasuk keputihan. Personal hygiene yang buruk, seperti tidak mengganti pembalut secara teratur, menggunakan sabun yang mengganggu pH, dan tidak mengeringkan area genital dengan benar, dapat meningkatkan risiko infeksi (Kusmiyati, 2017).

Penggunaan kontrasepsi, khususnya IUD, dapat mengubah flora normal vagina dan memicu keputihan jika tidak disertai edukasi kebersihan yang baik (Prawirohardjo, 2014). Oleh karena itu, edukasi tentang cara menjaga kebersihan saat menggunakan kontrasepsi sangat penting diberikan oleh tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara tindakan menjaga personal hygiene dan jenis kontrasepsi yang digunakan dengan kejadian keputihan pada wanita usia subur. Edukasi kesehatan reproduksi, pemilihan kontrasepsi yang tepat, serta peningkatan kesadaran akan kebersihan pribadi perlu dilakukan secara menyeluruh.

1. Personal hygiene memiliki peran penting dalam pencegahan keputihan pada wanita usia subur. Praktik kebersihan diri yang baik, seperti mencuci area genital dengan air bersih, mengganti pakaian dalam secara teratur, serta menghindari penggunaan sabun atau pembersih yang bersifat iritatif, terbukti membantu menjaga keseimbangan flora normal vagina sehingga menurunkan risiko terjadinya keputihan patologis.

2. Penggunaan kontrasepsi tertentu berpengaruh terhadap kejadian keputihan. Metode hormonal, seperti pil dan suntik, dapat menyebabkan perubahan hormonal yang memengaruhi produksi cairan vagina, sementara alat kontrasepsi dalam rahim (IUD) berpotensi memicu reaksi lokal yang meningkatkan sekresi. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai pemilihan kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi kesehatan reproduksi wanita.
3. Kombinasi edukasi personal hygiene dan pemahaman penggunaan kontrasepsi memberikan dampak signifikan dalam menurunkan kejadian keputihan. Wanita usia subur yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kebersihan diri serta memahami efek samping kontrasepsi lebih mampu mencegah dan mengelola gejala keputihan.
4. Dukungan tenaga kesehatan dan edukasi berkelanjutan sangat diperlukan. Konseling mengenai personal hygiene, informasi lengkap tentang pilihan kontrasepsi, serta pemantauan rutin akan membantu meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi wanita usia subur sekaligus menekan angka kejadian keputihan yang mengganggu kenyamanan dan kesehatan mereka.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan komprehensif melalui perilaku personal hygiene yang baik dan penggunaan kontrasepsi yang bijak dapat menjadi strategi efektif untuk mencegah dan mengendalikan keputihan pada wanita usia subur.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2022). Efektivitas Edukasi Personal Hygiene dalam Mencegah Keputihan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 50–58.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- BKKBN. (2020). Profil Kesehatan Reproduksi Wanita Usia Subur di Indonesia. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Damayanti, R., & Suwondo, A. (2020). Pengaruh Kontrasepsi terhadap Infeksi Saluran Reproduksi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 19–25.
- Dunggio, A. R. S., Musdalifah, M., Peluw, Z., Rasyid, D., & Pratiwi, C. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan tentang Masalah Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat Pada Masyarakat Khususnya Wanita Usia Subur. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 558–567. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.454>
- Fitriani, W. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Kebersihan Organ Reproduksi. *Jurnal Promkes*, 6(2), 105–113.
- Hayati, S. M., Purnama, D. W. N., Nurhaedah, N., Malaha, N., & Hardiyanti, S. (2024). The Relationship Of Knowledge Level With Hypertension Prevention Measures In Lumbi-Lumbia Health Center. *International Journal of Health Sciences*, 2(2), 596–612. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i2.351>

- Handayani, L. (2021). Hubungan Antara Kontrasepsi dan Keputihan pada Wanita Subur. *Jurnal Bidan Mandiri*, 5(3), 78–85.
- Harahap, D. A., & Sari, R. (2022). Studi Komparatif Keputihan antara Pengguna Suntik dan IUD. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(1), 55–62.
- Kusmiyati, Y. (2017). Pentingnya Personal Hygiene dalam Mencegah Infeksi Saluran Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi. Jakarta: Direktorat Kesehatan Reproduksi, Kementerian Kesehatan RI.
- Leli, L., Arda, D., Fatimah, S., Juniarti, R. A., Jariyah, A., Hamzah, R. N., Safidni, E., Rosmiati, R., Hijrawati, H., Ernawati, E., & Rabuana, S. (2025). Terapi Sentuhan Pijat Bayi Untuk Merangsang Perkembangan Dan Pertumbuhan Bayi Di Kelurahan Katimbang Kecamatan Biringkanaya. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 248–255. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.571>
- Mulyani, S. (2018). Hubungan antara Penggunaan Alat Kontrasepsi dengan Kejadian Keputihan pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 110–117.
- Nugroho, T. (2016). Kontrasepsi Modern: Panduan Teori dan Praktik Klinis. Bandung: Refika Aditama.
- Oktaviani, D., & Pratama, Y. (2020). Faktor Risiko Keputihan pada Wanita Pengguna Kontrasepsi IUD. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 45–52.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, A. P., & Lestari, S. (2019). Personal Hygiene dan Keputihan pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 73–78.
- Setiawan, R. (2020). Kontrasepsi Hormonal dan Dampaknya pada Keseimbangan Flora Vagina. *Majalah Farmasi Indonesia*, 16(3), 98–104.
- Susanti, S., Harahap, N. A., Batubara, A., Latifah, L., & Vandika, A. Y. (2025). Deteksi Dini Kualitas Tumbuh Kembang Anak Melalui Peningkatan Keterampilan Kader Kesehatan Terhadap Transformasi Layanan Primer Fokus Pada Pendekatan Pelayanan Kesehatan Kepada Masyarakat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 353–359. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.621>
- Wijayanti, L. A., Ekawati, N., Mayangsari, N., Prastyo, E., Wahyuni, S., Setiawati, H. C. Y., & Hilmiah, H. (2025). Program Pemeriksaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Melalui Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Pate'ne Kab. Maros. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 238–247. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.570>