



## **PENERAPAN SUSTAINABLE FEMINIME HYGIENE PADA KEJADIAN KEPUTIHAN**

**Pramukti Dian Setianingrum\*, Yeti Parida**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan KM 6.7 Blado, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55186, Indonesia

\*[pramukti.skm@gmail.com](mailto:pramukti.skm@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) kini telah menjadi wabah pandemik di Indonesia. Penyebaran penyakit ini menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa di seluruh dunia, tak terkecuali juga di Indonesia. Beberapa pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan melakukan hal - hal yang sederhana seperti cuci tangan dengan baik dan benar, menerapkan etika saat batuk, serta menjaga kesehatan diri dan sistem kekebalan tubuh. Rekomendasi pemerintah setempat yang terus menghimbau gerakan PHBS serta keluarga yang memiliki kesepakatan bersama dalam gerakan hidup sehat menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemik ini. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan melakukan berupa penyuluhan kepada peserta kegiatan berjumlah 15 orang warga masyarakat Dusun Kuroboyo. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada masyarakat Dusun Tunjungan Caturharjo Pandak Bantul menunjukkan pengetahuan yang meningkat setelah dilakukan penyuluhan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19. Terdapat perbedaan pengetahuan yang dimiliki sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan tentang PHBS dimasa pandemi Covid-19. Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan penyuluhan ini adalah pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih sehat meningkat setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: covid-19; edukasi; kebersihan area kewanitaan; keputihan

### ***APPLICATION OF SUSTAINABLE FEMININE HYGIENE IN THE OCCURRENCE OF LEUCORRHOEA***

#### **ABSTRACT**

*The spread of Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) has now become a pandemic outbreak in Indonesia. The spread of this disease caused a disaster for the community to cause the death of thousands of people around the world, not least also in Indonesia. Some prevention of transmission of this virus can be prevented by doing simple things such as washing hands well and properly, applying ethics when coughing, and maintaining personal health and the immune system. The recommendations of the local government that continue to appeal to the Clean and Healthy Living behavior movement and families who have a mutual agreement in the healthy living movement are the key to preventing the spread of Covid-19 during this pandemic. The method of implementation of this activity is in the form of counseling to 15 participants of Kuroboyo Hamlet community. The implementation of counseling activities in the Tunjungan Caturharjo Pandak Bantul Hamlet community showed increased knowledge after counseling about PHBS during the Covid-19 pandemic. There are differences in knowledge held before and after the provision of health education about PHBS during the Covid-19 pandemic. The conclusion obtained from this extension activity is that people's knowledge about healthy clean living behavior increases after the extension is carried out.*

*Keywords: covid-19; education; feminine hygiene; leucorrhoea*

## PENDAHULUAN

Keputihan (*Leukore/flour albus*) adalah kondisi yang rata – rata dialami oleh kaum perempuan. Keputihan seringkali dianggap bukanlah semacam penyakit. Padahal, kondisi keputihan seseorang yang berlangsung dalam jangka waktu lama yang disertai dengan gatal dan bau tidak sedap dapat menimbulkan penyakit yang lebih besar. Keputihan sendiri adalah kondisi pengeluaran sedikit cairan pada vagina yang berwujud cairan jernih menyerupai warna susu atau kadang sedikit kekuningan dan kadang tidak menimbulkan gatal atau tidak berbau busuk. Kondisi keputihan yang normal muncul pada saat bayi masih dalam kandungan, bayi baru lahir, menjelang menstruasi dan sesudah menstruasi. Kebersihan organ reproduksi menjadi salah satu faktor terjadinya penyebab keputihan (Iswati, 2010).

Menurut WHO, perempuan jarang memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang di seluruh dunia bahkan mencapai 10-15% dari 100 juta perempuan. Contohnya, remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan. Kejadian tersebut dikarenakan kebanyakan remaja tidak mengetahui permasalahan seputar organ reproduksi (Utami, dkk, 2014). Perilaku dalam menjaga dan merawat kebersihan organ kewanitaan dengan baik perlu sekali ditingkatkan. Apalagi, sekitar 90% perempuan indonesia berpotensi mengalami keputihan, dan bahkan 31,8% gejala keputihan dialami oleh kebanyakan remaja putri. Data tersebut membuktikan bahwa masih banyak perempuan di indonesia yang belum memiliki perilaku untuk menjaga *feminine hygiene* secara baik. Padahal kondisi *feminine hygiene* yang buruk dapat menimbulkan berbagai infeksi berbahaya bagi organ reproduksi. Apabila tidak dijaga dengan baik, organ kewanitaan yang tidak bersih dapat mempengaruhi kesehatan organ reproduksi seperti infeksi yang disebabkan oleh jamur, virus, bakteri, dan parasit, hingga berujung pada *candidiasis*, *trichomoniasis*, *bacterial vaginosis*, sampai yang terparah seperti kanker serviks, tumor, serta kalainan vagina sejenis. *Sustainable Feminine Hygiene* yaitu ajakan untuk lebih bijak menggunakan produk kewanitaan dari bahan atau materi yang ramah lingkungan. Selain itu, produk yang digunakan juga harus memiliki dampak kimia yang rendah bagi lingkungan serta tubuh penggunanya. Tujuan dari kegiatan ini adalah peserta mengetahui manfaat, cara penerapan, dan juga pembiasaan diri dalam penerapan *Sustainable Feminine Hygiene*.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Masyarakat RT.04 Dusun Kuroboyo Caturharjo Pandak Bantul berjumlah 15 peserta dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan dengan penyampaian materi melalui power point dan pembagian handsanitizer. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 12-14 Desember 2021 di rumah salah satu kader setempat.

Tabel 1.

Tahap – tahap pelaksanaan kegiatan antara lain sebagai berikut :

Waktu	Kegiatan	Respon Sasaran
Minggu, 12 Desember 2021 (09.00-10.00)	Survey Lokasi Kegiatan	Pihak Dusun memberikan izin untuk diadakannya kegiatan penyuluhan dan mempersilahkan kami untuk survey lokasi yang akan dijadikan tempat penyuluhan.
Senin, 13 Desember 2021	Perencanaan dan Persiapan Kegiatan	Kegiatan ini meliputi persiapan apa saja yang akan digunakan untuk penyuluhan seperti

Waktu	Kegiatan	Respon Sasaran
(13.00 – 15.00)		dekorasi tempat, pemasangan soundsysem, persediaan alat dan bahan, leaflet, cek konsumsi dll.
Selasa, 14 Desember 2021 (09.00 – 11.00)	Penyuluhan	Dimulai dengan persiapan dan cek kembali yang sudah dipersiapkan hari kemarin, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan
20 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam 2. Menjelaskan tujuan yang telah disepakati pada saat pengkajian 3. Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
30 menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan secara teratur dan berurutan dan mempraktekkan penerapan <i>Sustainable Feminime Hygiene</i>	Memperhatikan penjelasan materi yang diberikan
20 menit	Evaluasi : 1. Memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi yang sudah dijelaska 2. Memberikan kesempatan kepada audien untuk praktek cara mencuci tangan dengan baik dan benar.	1. Merespon dan menjawab pertanyaan 2. Mempraktekkan cara cuci tangan yang benar
20 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan dari hasil kegiatan penyuluhan 2. Membagikan doorprice 3. Mengakhiri dengan salam	1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Menerima doorprice 3. Menjawab salam

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Selasa, 14 Desember 2021, lokasi kegiatan penyuluhan di salah satu warga Dusun Kuroboyo Caturharjo Pandak Bantul DIY. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk lebih jelas mengetahui pemahaman peserta selama dilakukan penyuluhan penerapan *Sustainable Feminime Hygiene*. Pada waktu kegiatan pelatihan penerapan *Sustainable Feminime Hygiene* berlangsung, terlihat peserta antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Masyarakat dalam memahami materi presentasi didampingi oleh tim dari mahasiswa

yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

Pendidikan kesehatan yang berupa pelatihan penerapan *Sustainable Feminime Hygiene* ini sangat penting terutama untuk menjaga kesehatan organ reproduksi, selama kegiatan berlangsung terlihat warga masyarakat tertarik untuk membaca dan memperhatikan bagaimana cara menerapkan pelatihan *Sustainable Feminime Hygiene* yang ditampilkan dalam bentuk powerpoint dengan gambar yang menarik. Pemahaman masyarakat tentang pelatihan penerapan *Sustainable Feminime Hygiene* semakin meningkat dengan dukungan dari edukasi kesehatan ini. Hal ini diperoleh dari hasil evaluasi dengan tanya jawab diakhir kegiatan dan *review* materi penyuluhan, peserta bisa menjawab dengan baik dan antusias secara bersama - sama. Kegiatan penyuluhan ini tidak diberikan pretest dan posttest dikarenakan keterbatasan waktu yang diberikan supaya tidak menimbulkan kerumunan yang terlalu lama, dan lebih berfokus dengan praktek secara langsung dengan jumlah terbatas.

Hasil kegiatan penyuluhan memperlihatkan peningkatan nilai pengetahuan dan sikap masyarakat setelah dilakukan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan penerapan *Sustainable Feminime Hygiene* memiliki beberapa pengaruh. Ada berbagai informasi yang bisa dibagikan sebagai materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait menjaga organ reproduksinya. Tujuan utama dari pelatihan *Sustainable Feminime Hygiene* adalah bagaimana masyarakat memilih Produk *Feminine Hygiene* dimana tren minim sampah pada masa menstruasi berkembang dengan meningkatnya penggunaan *menstrual cup* yang memang diketahui lebih memiliki dampak baik bagi lingkungan. *Menstrual cup* yang kita ketahui adalah produk dipakai saat keadaan menstruasi cocok digunakan bagi perempuan yang sudah masa aktif berhubungan seksual. Namun, pada saat penggunaan perlu diperhatikan juga cara membersihkan serta mensterilisasi *menstrual cup* dengan benar. Sebelum pemakaiannya, cuci bersih *menstrual cup* dengan cairan antiseptik atau sabun khusus kewanitaan hingga bersih. Penggunaan *menstrual cup* yang tidak disertai dengan merawat kebersihan organ reproduksi justru akan semakin memperparah iritasi pada kulit vagina. Sama halnya dengan penggunaan pembalut, untuk menjaga kebersihan dan kesehatan area kewanitaan dengan *menstrual cup*, mencuci atau mengganti *menstrual cup* maksimal setiap 10-12 jam sekali. Selain *menstrual cup*, *reusable sanitary pads* atau biasa kita disebut pembalut kain juga menjadi salah satu yang sering digunakan oleh perempuan Indonesia. Namun, lagi-lagi sebelum memakainya harus pastikan kondisi pembalut kain tersebut benar-benar bersih dan kering. Mencuci pakaian dalam dengan menggunakan deterjen yang memiliki bahan lembut serta aman bagi kulit, setelah itu keringkan di atas sinar matahari. Pilih produk *feminine hygiene* yang memiliki kandungan bebas chlorine, parfum, serta cairan kimia yang berlebih, karena akan membahayakan kesehatan area vagina. Menjaga organ reproduksi bagian vulva dan lipatan labia dengan menggunakan sabun pembersih kewanitaan yang aman dan mengandung bahan alami.

Saat mandi maupun setelah selesai buang air, usahakan untuk selalu membersihkan bagian luar organ kewanitaan yaitu vulva, klitoris, dan juga lipatan labia. Gunakan sabun pembersih kewanitaan khusus yang memiliki kandungan alami, lembut dan mengandung *prebiotic* dan bahan yang alami sehingga aman digunakan di setiap aktivitas sehari-hari, serta dapat membantu menjaga keseimbangan dari *pH* alami vagina. Rajin ganti celana dalam dan selalu jaga kelembaban vagina Pada saat musim hujan, jamur lebih mudah berkembang apabila kita jarang mengganti celana dalam maupun sering menggunakan celana dalam yang tidak benar-benar kering. Selain menghemat listrik dan atau karbon, dibandingkan penggunaan dryer,

mengeringkan dengan sinar matahari adalah cara yang paling efektif untuk membunuh bakteri-bakteri pada pakaian.

Pada Saat menstruasi, seringkali perempuan malas untuk membersihkan areaewanitaan karena kondisi darah menstruasi yang membuat tidak nyaman. Padahal, saat menstruasi justru areaewanitaan perlu dijaga kebersihannya semakin ekstra, karena area vagina akan lebih rentan terhadap infeksi bakteri dan jamur. Selain itu, asupan makanan yang sehat dan bernutrisi penting untuk menjaga kesehatan reproduksimu. *Sustainable trend*, hidup minim dengan sampah, tidak lengkap bila tidak dijalankan dengan *healthy lifestyle*, baik untuk apapun yang kita konsumsi dan gunakan. Beberapa makanan seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, susu, telur, daging serta ikan adalah contoh makanan yang baik bagi kesehatan reproduksi perempuan. Selain itu, mencukupi kebutuhan cairan tubuhmu dengan konsumsi minimal 8 gelas air mineral setiap hari. Dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Ada 3 faktor penyebab mengapa seseorang melakukan perilaku tertentu yaitu faktor pemungkin, faktor pemudah dan faktor penguat yaitu 1) Faktor pemungkin adalah faktor pemicu terhadap perilaku yang memungkinkan suatu motivasi atau aspirasi terlaksana. 2) Faktor pemudah adalah faktor pemicu atau *antecedent* terhadap perilaku yang menjadi dasar atau motivasi bagi perilaku. 3) Faktor penguat adalah faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak. Ketiga hal penyebab tersebut di atas dipengaruhi oleh faktor penyuluhan dan faktor kebijakan, peraturan serta organisasi. Semua faktor-faktor tersebut merupakan ruang lingkup promosi kesehatan. Promosi kesehatan lebih menekankan pada lingkungan untuk terjadinya perubahan perilaku.

## **SIMPULAN**

Menurut hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat, cara penerapan dan bagaimana menjaga organ reproduksinya dengan baik..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ababa, M. 2013. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Cetakan Pertama. Jakarta: Ercon.
- Ayu, H. K. (2010). Aplikasi praktis asuhan keperawatan keluarga. *Jakarta: Sagung Seto.*
- Bahari,H. 2012.Cara Mudah Atasi Keputihan. Jogjakarta:BUKUBIRU
- Clayton, C. (2013). Keputihan dan Infeksi Jamur Candida lain, Seri KesehatanWanita di dalam Getas. *I Wayan, dkk.*
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita.* Jakarta: SalembaMedika
- Manuaba, IBG. (2011). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan.* Jakarta: EGC
- Marhaeni, G. A. (2016). Keputihan pada wanita. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health, 13(1).*
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi 2012.Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, D. M. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. jakara: salemba medika.
- Purwanto. (2010). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Soetjiningsih, (2012) *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Tjitraesmi, A Kusuma, S,A,F, Rusmiati D. (2010) *Formulasi dan Evaluasi sabun cair anti keputihan dengan ekstrak etanol kubis sebagai zat aktif*. Bandung : Penelitian DIPA Fakultas Farmasi Universitas Padjajaran
- Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Yullianty R, Oriza N, (2018). Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri di SMA Darussalam Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*. Vol. 1 No. 3 Hal142-151