

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

Intan Pita Loka^{1*}, Ratna Dewi², Rizki Amalia³, Siti Aisyah⁴

Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa^{1, 2, 3, 4}

*Corresponding Author : intanpitaloka140402@gmail.com

ABSTRAK

Keputihan adalah masalah kesehatan reproduksi yang umum di kalangan remaja perempuan, termasuk mahasiswa, dan dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei analitik dan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 53 mahasiswa tingkat II dan III yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan mengenai tingkat stres, aktivitas fisik, dan kebersihan pribadi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian keputihan ($p=0,633$), sementara terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik ($p=0,000$) dan *personal hygiene* ($p=0,000$) dengan kejadian keputihan. *Odds Ratio* (OR) untuk aktivitas fisik menunjukkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik berat memiliki risiko 17,680 kali lebih tinggi mengalami keputihan dibandingkan yang aktivitas fisiknya ringan. Sementara itu, untuk *personal hygiene*, OR adalah 24,444, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kebersihan pribadi kurang berisiko lebih tinggi mengalami keputihan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa aktivitas fisik dan *personal hygiene* berpengaruh signifikan terhadap kejadian keputihan, sedangkan tingkat stres tidak berhubungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berguna dalam upaya pencegahan keputihan di kalangan remaja putri.

Kata kunci : aktivitas fisik, keputihan, *personal hygiene*, tingkat stres

ABSTRACT

Vaginal discharge is a common reproductive health problem among adolescent girls, including students, and can affect their quality of life. This research aims to identify the relationship between stress levels, physical activity and personal hygiene with the incidence of vaginal discharge in undergraduate Midwifery students at Kader Bangsa University, Palembang in 2024. The research method used was quantitative with an analytical survey approach and cross-sectional design. The sample consisted of 53 level II and III female students who were selected using total sampling techniques. Data collection was carried out using a questionnaire which included questions regarding stress levels, physical activity and personal hygiene. The results of the analysis showed that there was no significant relationship between stress levels and the incidence of vaginal discharge ($p=0.633$), while there was a significant relationship between physical activity ($p=0.000$) and personal hygiene ($p=0.000$) and the incidence of vaginal discharge. The Odds Ratio (OR) for physical activity shows that female students with heavy physical activity have a 17,680 times higher risk of experiencing vaginal discharge than those with light physical activity. Meanwhile, for personal hygiene, the OR is 24.444, which shows that female students with poor personal hygiene are at higher risk of experiencing vaginal discharge. The conclusion of this research is that physical activity and personal hygiene have a significant effect on the incidence of vaginal discharge, while stress levels are not related. It is hoped that this research can provide useful information in efforts to prevent vaginal discharge among young women..

Keywords : leucorrhoea (vaginal discharge), stress level, personal hygiene , physical activity

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah komponen fundamental dalam kesejahteraan keseluruhan perempuan, terutama pada masa remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup kondisi fisik tetapi juga kesehatan mental dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi reproduksi yang normal (*World Health Organization* (WHO), 2021). Dalam konteks ini, pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja, karena ketidaktahuan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk infeksi, disfungsi seksual, dan gangguan psikologis.

Salah satu masalah kesehatan yang umum di kalangan remaja perempuan adalah keputihan. Keputihan, atau dalam istilah medis disebut *fluor albus*, adalah keluarnya cairan dari vagina yang bisa bersifat normal maupun abnormal. Keputihan normal biasanya berwarna bening atau putih, tidak berbau, dan tidak disertai gejala lain seperti gatal atau nyeri. Namun, keputihan yang tidak normal dapat menjadi tanda adanya infeksi atau kondisi medis yang lebih serius (Suminar et al., 2022). Dalam penelitian lain mengatakan bahwa keputihan merupakan keluarnya cairan dari vagina selain darah di luar dari kebiasaan, berbau maupun tidak berbau dan disertai rasa gatal di area setempat, penyebabnya secara normal dapat dipengaruhi oleh hormone tertentu (Rosyida, 2019). Data dari WHO memperkirakan bahwa sekitar 75% perempuan di seluruh dunia pernah mengalami keputihan, dan 45% di antaranya mengalami kondisi ini lebih dari sekali dalam hidup mereka (*World Health Organization* (WHO), 2021). Di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia menunjukkan bahwa banyak remaja perempuan yang mengalami keputihan tetapi tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang penyebab dan cara penanganannya (SDKI, 2017).

Keputihan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi bakteri, jamur, parasit, dan perubahan hormonal. Penelitian oleh (Fitriyya & Hidayah, 2021) menunjukkan bahwa infeksi vagina, yang sering kali disebabkan oleh kebersihan genital yang kurang baik, adalah salah satu penyebab utama keputihan. Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman tentang higiene pribadi dan praktik kebersihan yang tepat. Selain itu, penelitian oleh (Suminar et al., 2022) menekankan bahwa banyak perempuan muda yang tidak menyadari pentingnya menjaga kebersihan area genital, yang dapat berkontribusi pada risiko infeksi. Keputihan memerlukan pengobatan segera karena akan berdampak serius jika tidak segera diobati, dapat menyebabkan kemandulan, kehamilan ektopik (kehamilan yang terjadi diluar kandungan) dan terjadi penyumbatan pada saluran tuba, keputihan juga merupakan tanda dan gejala awal dari kanker serviks yang merupakan penyumbang kematian tertinggi pada perempuan (Sari et al., 2022).

Tingkat stres adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Stres psikologis sering kali dialami oleh remaja akibat tekanan akademik, hubungan interpersonal, dan perubahan identitas. Penelitian oleh (Pujiningsih & Hadi, 2019) menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal, yang pada gilirannya dapat mengganggu siklus menstruasi dan meningkatkan risiko infeksi. Penelitian lain oleh (Ranamajaki, 2024) menemukan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres tinggi lebih cenderung mengalami masalah kesehatan reproduksi, termasuk keputihan. Ini menunjukkan perlunya dukungan emosional dan mekanisme manajemen stres yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dan fisik remaja.

Aktivitas fisik 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). Penelitian oleh (Suyenah & Dewi,

2022) menunjukkan bahwa mahasiswi yang terlibat dalam aktivitas fisik berat lebih mungkin mengalami keputihan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih ringan. Ini menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat yang memadai untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Di samping faktor-faktor di atas, *personal hygiene* atau kebersihan pribadi juga memiliki dampak besar terhadap kesehatan reproduksi. Kebersihan genital yang baik sangat penting untuk mencegah infeksi. (Hanifah et al., 2023) menunjukkan bahwa praktik kebersihan yang buruk, seperti penggunaan produk pembersih yang tidak tepat atau kurangnya kebersihan setelah berhubungan seksual, dapat meningkatkan risiko keputihan. Penelitian oleh (Anggrainy et al., 2023) menekankan pentingnya edukasi mengenai kebersihan genital untuk remaja, agar mereka memahami cara menjaga kesehatan reproduksi mereka dengan benar. Dengan pendidikan yang baik, diharapkan remaja dapat mengambil langkah proaktif untuk mencegah masalah kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024. Penelitian ini sangat relevan mengingat tingginya angka keputihan di kalangan mahasiswi serta kurangnya pengetahuan mereka mengenai kesehatan reproduksi. Dengan menganalisis hubungan antara faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan informasi yang berguna untuk pengembangan program pencegahan dan edukasi tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Pentingnya penelitian ini tidak hanya terletak pada pemahaman tentang keputihan, tetapi juga pada upaya meningkatkan kesadaran tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran, diharapkan remaja perempuan dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak universitas, tenaga medis, dan pendidik untuk mengembangkan program edukasi yang lebih efektif mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan pribadi.

Salah satu tantangan utama dalam pendidikan kesehatan reproduksi adalah stigma yang seringkali melekat pada topik ini. Banyak remaja merasa canggung atau malu untuk membicarakan masalah kesehatan reproduksi, termasuk keputihan. Oleh karena itu, pendekatan yang sensitif dan inklusif dalam pendidikan kesehatan sangat penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman. Penelitian ini berusaha memberikan data yang dapat mendukung pengembangan materi pendidikan yang relevan dan mudah dipahami oleh remaja. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi di kalangan mahasiswi. Dengan fokus pada tingkat stres, aktivitas fisik, dan *personal hygiene*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai masalah keputihan dan solusi yang mungkin dapat diterapkan untuk mencegahnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memicu penelitian lebih lanjut di bidang kesehatan reproduksi serta mempromosikan pentingnya pendidikan kesehatan di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi S1 Kebidanan tingkat II dan III di Universitas Kader Bangsa Palembang, yang berjumlah 53 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi menjadi responden. Penelitian dilaksanakan di Universitas Kader Bangsa Palembang pada bulan Juni hingga Juli 2024. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang untuk mengumpulkan data mengenai tingkat stres, aktivitas fisik, dan *personal hygiene*. Analisis data

dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik chi-square untuk menentukan hubungan antar variabel. Sebelum penelitian dilaksanakan, prosedur uji etik telah diperoleh melalui persetujuan dari komite etik penelitian di institusi terkait, memastikan bahwa semua responden memberikan informed consent dan bahwa data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. Penelitian dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden dengan jumlah sampel sebesar 53 responden menggunakan kuesioner. Berdasarkan analisis univariat dan bivariat, variabel dependen (kejadian keputihan) dan variabel independen (tingkat stres, aktivitas fisik dan personal hygiene) diperoleh hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat Keputihan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Kejadian Keputihan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Ya	31	58,5
2	Tidak	22	41,5
Jumlah		53	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 53 responden yang mengalami keputihan sebanyak 31 responden (58,5%), dan tidak mengalami keputihan sebanyak 22 responden (41,5%).

Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Tingkat Stres	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Berat	4	7,5
2	Ringan	49	92,5
Jumlah		53	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 53 responden, yang tingkat stresnya berat sebanyak 4 responden (7,5%) dan tingkat stres ringan sebanyak 49 responden (92,5%).

Aktivitas Fisik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Aktivitas Fisik pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Berat	31	58,5
2	Ringan	22	41,5
Jumlah		53	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa 53 responden, yang aktivitas fisiknya berat sebanyak 31 responden (58,5%) dan aktivitas fisik ringan sebanyak 22 responden (41,5%).

*Personal Hygiene***Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Personal Hygiene* pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024**

No	<i>Personal Hygiene</i>	Frekuensi (N)	Presentase(%)
1	Kurang	24	45,3
2	Baik	29	54,7
Jumlah		53	100.0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa 53 responden, yang personal hygiene kurang sebanyak 24 responden (45,3%) dan personal hygiene baik sebanyak 29 responden (54,7%).

Analisis Bivariat**Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Keputihan****Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024**

No	Tingkat Stres	Kejadian Keputihan				Jumlah		<i>p-value</i>	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%	N	%		
1	Berat	3	75,0	1	25,0	4	100,0	0,633	2,250
2	Ringan	28	57,1	21	42,9	49	100,0		
Jumlah		31		22		53			

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 4 responden yang tingkat stresnya berat dan mengalami keputihan sebanyak 3 responden (75%), dan yang tidak mengalami keputihan sebanyak 1 responden (25%). Sedangkan dari 49 responden yang tingkat stresnya ringan dan mengalami keputihan sebanyak 28 responden (57,1%) dan yang tidak mengalami keputihan sebanyak 21 responden (42,9%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* sebesar 0,633 ($\alpha = >0,05$), artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian keputihan. Hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh 2,250 artinya responden yang tingkat stres berat berpeluang 2,250 kali lebih besar mengalami keputihan dibandingkan dengan responden yang tingkat stres ringan.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan**Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024**

No	Aktivitas Fisik	Kejadian Keputihan				Jumlah		<i>p-value</i>	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%	N	%		
1	Berat	26	83,9	5	16,1	31	100,0	0,000	17,680
2	Ringan	5	22,7	17	77,3	22	100,0		
Jumlah		31		22		53			

Pada tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 31 responden yang aktivitas fisiknya berat dan mengalami keputihan sebanyak 26 responden (83,9%), dan yang tidak mengalami keputihan sebanyak 5 responden (16,1%). Sedangkan dari 22 responden yang aktivitas fisiknya ringan dan mengalami keputihan sebanyak 5 responden (22,7%) dan yang tidak mengalami keputihan sebanyak 17 responden (77,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha = \leq 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan. 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.

Hubungan *Personal Hygiene* dengan Kejadian Keputihan

Tabel 7. Hubungan *Personal Hygiene* dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

No	Personal Hygiene	Kejadian Keputihan				Jumlah		<i>p-value</i>	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%	N	%		
1	Kurang	22	91,7	2	8,3	24	100,0	0,000	24,444
2	Baik	9	31,0	20	69,0	29	100,0		
Jumlah		31		22		53			

Pada tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 24 responden yang personal hygienenya kurang dan mengalami keputihan sebanyak 22 responden (91,7%), dan yang tidak mengalami keputihan sebanyak 2 responden (8,3%). Sedangkan dari 29 responden yang personal hygienenya baik dan mengalami keputihan sebanyak 9 responden (31,0%) dan yang tidak mengalami keputihan sebanyak 20 responden (69,0%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha = \leq 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara personal hygiene dengan kejadian keputihan. Hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh 24,444 artinya responden yang personal hygiene kurang memiliki peluang 24,444 kali lebih besar mengalami keputihan dibandingkan dengan responden yang personal hygiene baik.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Keputihan

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* sebesar 0,633 ($\alpha = > 0,05$), artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II Dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. Hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh 2,250 artinya responden yang tingkat stres berat berpeluang 2,250 kali lebih besar mengalami keputihan dibandingkan dengan responden yang tingkat stres ringan. Stres merupakan hubungan khas antara manusia dan lingkungannya. Stres dapat disebabkan oleh ketegangan mental atau fisik yang menyakitkan. Kelompok remaja, khususnya yang berusia 15 tahun ke atas, rentan mengalami permasalahan psikologis dan emosional yang sulit diselesaikan dan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan emosi remaja (Putri et al., 2022).

Ketika stres psikologis meningkat, hormon adrenalin pun meningkat. Peningkatan pelepasan hormon adrenalin menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kurang elastis. Kondisi ini menghambat perkembangan kimia estrogen ke organ tertentu, termasuk vagina, dan mengurangi produksi asam laktat. Penurunan asam laktat membuat vagina menjadi kurang asam sehingga lebih rentan terhadap bakteri, jamur, dan parasit yang dapat menyebabkan keputihan. Tingkat stres pada remaja juga dapat mempengaruhi kejadian keputihan, karena kondisi remaja pada saat stres akan mengalami perubahan pada hormon-hormon reproduksi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pujiningsih & Hadi, 2019) menyatakan bahwa dari 7 responden yang mengalami stres normal, dimana 5 (20%) yang mengalami keputihan dan 2 (8%) yang tidak keputihan. Dari 9 responden yang mengalami stres ringan sebanyak 4 (16%) yang mengalami keputihan dan 5 (20%) yang tidak keputihan. Dari 9 responden yang mengalami stress sedang, dimana 7 (28%) yang mengalami keputihan dan 2 (8%) yang tidak keputihan. Setelah dianalisis dan diuji dengan menggunakan *Chi Square* didapatkan hasil *p value* = 0.301 yang artinya *p value* > 0,05 sehingga H_0 diterima dan H_a

ditolak yang berarti tidak ada hubungan tingkat stres dengan kejadian keputihan pada remaja putri kelas X dan XI di MA Hidayaturrahma NW Menggala Lombok Utara.

Dari hasil wawancara yang dilakukan responden merupakan mahasiswi kesehatan yang tentunya sudah mengetahui mengenai keputihan. Banyak mahasiswi yang mengalami stres karena faktor akademik seperti tugas perkuliahan, tugas kelompok, dan faktor lingkungan, tetapi mereka dapat mengendalikan stres dengan cara melakukan jalan-jalan bersama teman, olahraga, nonton bioskop, dan pergi ke tempat yang menyenangkan. Berdasarkan asumsi peneliti didapatkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres ringan banyak juga yang mengalami keputihan terdapat kesenjangan antara teori dengan penelitian karena tidak hanya tingkat stres yang dapat mempengaruhi kejadian keputihan. Keputihan juga bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kurangnya menjaga kebersihan organ reproduksi, kelelahan fisik, memakai celana dalam yang terlalu ketat dan lembab, saat area genital lembab jemur, parasit, dan bakteri mudah berkembang biak dan memicu terjadinya keputihan.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha = \leq 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II Dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. 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. Menurut *World Health Organization (WHO)* aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dan dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya keputihan yaitu aktivitas fisik, aktivitas fisik yang berlebihan akan menyebabkan terjadinya kelelahan fisik yang mengeluarkan banyak energi. Konsumsi energi yang berlebihan akan menekan sekresi hormon estrogen, menyebabkan penurunan kadar glikogen. Glikogen digunakan untuk pencernaan oleh *Lactobacillus doderlein*. Penggunaan ini bersifat asam laktat, yang digunakan untuk menjaga keasaman vagina. Ketika produksi asam laktat rendah, organisme mikroskopis, pertumbuhan, dan parasit pasti dapat berkembang biak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ranamajaki et al., 2024) yang berjudul Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Fluor Albus pada Mahasiswi S1 Keperawatan Reguler di Universitas Nasional Jakarta Selatan, menyatakan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 46 responden (63,9%) sebagian mengalami keputihan normal, sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 25 responden (67,6%) sebagian besar mengalami keputihan tidak normal. Hasil uji Pearson *Chi-Square* hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian flour albus terdapat *p value* = 0,002 < (α 0,05). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiawaty et al., 2023) yang berjudul Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Reguler Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2021 menyatakan bahwa dari 30 responden dengan aktivitas fisik berat yang mengalami keputihan sebanyak 25 responden (89,3%) dan responden yang tidak mengalami keputihan sebanyak 5 responden (22,7%). Hasil uji statistik yang dilakukan dengan *chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0,000.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa remaja putri di Universitas Kader Bangsa banyak yang melakukan aktivitas fisik berat seperti melakukan perjalanan jauh, naik tangga, olahraga, dan senam. Banyak energi yang dikeluarkan menyebabkan kelelahan fisik yang dapat mempengaruhi terjadinya keputihan. Remaja yang aktivitas fisiknya berat lebih cenderung mengalami keputihan dibandingkan dengan remaja yang aktivitas fisiknya ringan. Karena aktivitas fisik berat membutuhkan kekuatan yang dapat meningkatkan pengeluaran energi yang berlebihan dan mempengaruhi sekresi hormon estrogen yang menyebabkan penurunan kadar

glikogen yang digunakan untuk metabolisme *Lactobacillus doderlein*. Sisa metabolisme ini bersifat asam laktat, yang digunakan untuk menjaga keseimbangan keasaman vagina. Ketika produksi asam laktat rendah maka bakteri, jamur, dan parasit dapat berkembang biak dengan mudah dan menyebabkan terjadinya keputihan.

Hubungan *Personal Hygiene* dengan Kejadian Keputihan

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha = \leq 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara *personal hygiene* dengan kejadian keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II Dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. Hasil *Odds Ratio* (OR) diperoleh 24,444 artinya responden yang *personal hygiene* kurang memiliki peluang 24,444 kali lebih besar mengalami keputihan dibandingkan dengan responden yang *personal hygiene* baik. *Personal hygiene* merupakan suatu tindakan yang bertujuan memelihara kebersihan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Tindakan *personal hygiene* genitalia merupakan upaya yang dilakukan secara mandiri, berlandaskan pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki seseorang untuk menjaga kebersihan genitalia. Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya keputihan yaitu *personal hygiene*. Kebersihan diri adalah usaha menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan jasmani dan rohani. Keputihan yang tidak normal seringkali disebabkan oleh wanita yang sangat berhati-hati dalam menjaga kebersihan area genital. Tindakan kebersihan pribadi yang dapat memicu terjadinya keputihan yaitu penggunaan pakaian dalam nilon yang ketat, cara mencuci area genital yang salah, penggunaan sabun atau deodoran vagina, menggunakan panty liner secara terus-menerus.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah et al., 2023b) menyatakan bahwa remaja perempuan berjumlah 46 dengan kebersihan diri kurang baik, sebanyak 34 remaja (73,9%) menderita keputihan dan 12 remaja lainnya (26,1%) tidak menderita keputihan. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai *p value* = 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2022) menyatakan bahwa dari 45 responden dengan *personal hygiene* yang buruk mengalami keputihan sebanyak 38 responden (84,4%) dan tidak mengalami keputihan sebanyak 7 responden (15,6%), sedangkan dari 6 responden dengan *personal hygiene* yang baik hanya 1 responden (16,7%) yang mengalami keputihan dan 5 responden (83,3%) tidak mengalami keputihan. Hasil uji statistik *p value* = 0,001 $\leq 0,05$.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa responden yang *personal hygienenya* kurang karena adanya perilaku yang kurang baik dalam merawat daerah kewanitaan seperti tidak mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari, sering menggunakan *pantyliner*, memakai pakaian dalam yang ketat dan tidak berbahan yang mudah menyerap. Kebersihan diri merupakan usaha menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan jasmani dan rohani yang harus dilakukan setiap individu. Keputihan seringkali disebabkan oleh wanita yang tidak menjaga kebersihan area genital, tindakan yang dapat memicu terjadinya keputihan yaitu memakai celana dalam yang tidak menyerap dan ketat, cara mencuci area genital yang salah, penggunaan sabun vagina, dan menggunakan *pantyliner* secara terus menerus.

Kebersihan diri merupakan usaha menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan jasmani dan rohani yang harus dilakukan setiap individu. Dalam konteks kesehatan reproduksi, kebersihan diri sangat penting, terutama bagi wanita, karena dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk keputihan. Keputihan yang tidak normal seringkali disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap kebersihan area genital, yang dapat meningkatkan risiko infeksi dan gangguan kesehatan lainnya.

Pentingnya Kebersihan Diri

Kebersihan diri mencakup berbagai aspek, termasuk kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan sekitar. Menjaga kebersihan diri tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik,

tetapi juga kesehatan mental dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjaga kebersihan diri cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, kebersihan yang baik dapat mencegah penyebaran penyakit menular, termasuk infeksi genital yang dapat menyebabkan keputihan.

Hubungan Kebersihan Genital dan Keputihan

Keputihan sering kali disebabkan oleh wanita yang tidak menjaga kebersihan area genital. Penelitian oleh (Fitriyya & Hidayah, 2021) menunjukkan bahwa praktik kebersihan yang buruk, seperti tidak mencuci area genital dengan benar setelah berkemih atau berhubungan seksual, dapat meningkatkan risiko infeksi. Infeksi ini dapat disebabkan oleh bakteri, jamur, atau parasit yang berkembang biak dalam kondisi yang tidak bersih. Sebuah studi oleh (Hanifah et al., 2023) menemukan bahwa wanita yang tidak rutin membersihkan area genital mereka lebih rentan terhadap infeksi yang menyebabkan keputihan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Edukasi dan Pengetahuan

Pengetahuan tentang kebersihan genital sangat penting. Banyak remaja perempuan yang tidak mendapatkan pendidikan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, yang mengakibatkan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan. Penelitian oleh (Anggrainy et al., 2023) menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan reproduksi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan di kalangan remaja.

Praktik Kebersihan yang Tepat

Praktik kebersihan yang tepat meliputi mencuci tangan sebelum dan setelah menggunakan toilet, menggunakan sabun yang sesuai, dan menjaga kebersihan pakaian dalam. Penelitian oleh Sulistiawaty et al. (2023) menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan pakaian dalam berbahan katun dan menggantinya secara teratur memiliki risiko lebih rendah mengalami keputihan dibandingkan mereka yang menggunakan bahan sintetis.

Pengaruh Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal juga berpengaruh terhadap kebersihan diri. Di daerah dengan akses terbatas terhadap air bersih dan sanitasi yang baik, risiko infeksi genital meningkat. Penelitian oleh Pujiningsih dan Hadi (2019) menunjukkan bahwa kondisi sanitasi yang buruk di lingkungan sekitar dapat berkontribusi pada masalah kesehatan reproduksi.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental juga berperan dalam kebersihan diri. Stres dan kecemasan dapat mengganggu kebiasaan kebersihan pribadi. Penelitian oleh (Ranamajaki, 2024) menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres tinggi cenderung mengabaikan kebersihan diri, yang dapat meningkatkan risiko infeksi.

Kebiasaan Mandi

Frekuensi dan cara mandi juga mempengaruhi kebersihan genital. Mandi secara teratur dan menggunakan sabun yang tepat dapat membantu menghilangkan kotoran dan bakteri dari area genital. Penelitian oleh (Sari et al., 2022) menunjukkan bahwa wanita yang mandi dua kali sehari memiliki risiko lebih rendah mengalami keputihan dibandingkan mereka yang mandi kurang dari itu.

Dampak Keputihan yang Tidak Normal

Keputihan yang tidak normal dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk infeksi saluran kemih, infeksi jamur, dan bahkan penyakit menular seksual. Menurut (World Health Organization (WHO), 2021) infeksi genital dapat berkontribusi pada komplikasi serius seperti infertilitas dan kehamilan ektopik. Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk mengenali tanda-tanda keputihan yang tidak normal, seperti perubahan warna, bau yang tidak sedap, atau disertai gejala lain seperti gatal dan nyeri.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa : tidak ada hubungan yang bermakna antara Tingkat Stres secara parsial dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0,633$ ($\alpha > 0,05$), ada hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik secara parsial dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) serta ada hubungan yang bermakna antara Personal Hygiene secara parsial dengan Kejadian Keputihan pada Mahasiswi S1 Kebidanan Tingkat II dan III Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT berkat nikmat, dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih kepada kakek nenek, orang tua dan keluarga atas dukungan, do'a, dan semangat dalam membantu menyelesaikan penelitian ini. Saya ucapkan terima kasih kepada dosen-dosen pembimbing yang telah membimbing, memberi arahan dan masukan selama penelitian. Terimakasih kepada pihak Universitas Kader Bangsa yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, dan terimakasih kepada mahasiswi S1 Kebidanan yang telah bersedia menjadi responden. Dan saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- (SDKI), S. D. dan K. I. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja*.
Anggrainy, D., Dencik, D., Eriyani, N. R., & Handayani, T. R. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Keputihan Remaja. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 898–902.
Fitriyya, M., & Hidayah, N. (2021a). *Mencegah Keputihan Pada Wanita dengan Personal Hygiene* (Cetakan Pe). Yuma Pressindo.
Fitriyya, M., & Hidayah, N. (2021b). *Mencegah Keputihan Pada Wanita Dengan Personal Hygiene* (M. Rohmadi (ed.)). Yuma Pustaka.
Hanifah, H., Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023a). 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. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1671>
Hanifah, Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023b). 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(4), 1275--1289.
Pujiningsih, E., & Hadi, S. (2019). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Keputihan Pada

- Remaja Putri Kelas X dan XI di MA Hidayatullah NW Menggala. *Jikf*, 7(2), 63–66.
- Putri, S. S., Acang, N., & Bhatara, T. (2022). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kebiasaan Minum Alkohol pada Remaja dan Dewasa: Kajian Pustaka. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 566–573.
- Ranamajaki, N. F. (2024). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Flour Albus pada Mahasiswi S1 Keperawatan Reguler di Universitas Nasional Jakarta Selatan*. Universitas Nasional.
- Ranamajaki, N. F., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2024). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Fluor Albus pada Mahasiswi S1 Keperawatan Reguler Di Universitas Nasional Jakarta Selatan. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 1274–1289. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.140288>
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT.PUSTAKA BARU.
- Sari, D. M., Riski, M., & Nati Indriani, P. L. (2022). Hubungan Penggunaan Panty Liner, Cairan Pembersih Vagina Dan Personal Hygiene Dengan Keputihan (Flour Albus). *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.868>
- Sulistiawaty, S., Wathan, F. M., & Silaban, T. D. S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Reguler Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1975. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3152>
- Suminar, E. R., Sari, V. M., Magasida, D., Nurfitra, N. R., & Agustiani, A. R. (2022). *Keputihan Pada Remaja*. K-Media.
- Suyenah, Y., & Dewi, M. K. (2022). Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Sirih Hijau terhadap Kejadian Keputihan pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(4), 151–156. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i4.41>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Health and Development. Adolescents and Health*.