

---

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN PERILAKU PERSONAL HYGINE DALAM MENCEGAH KEPUTIHAN PADA SANTRI

Siti Afifah<sup>1</sup>, Meirita Herawati<sup>2</sup>✉

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru  
Email: meiritaHerawati@gmail.com

---

### Info Artikel

**Kata Kunci:**  
Tingkat Kecemasan,  
Perilaku Personal Hygiene,  
Keputihan, Santri

### Abstrak

**Latar Belakang :** Dampak keputihan khususnya pada remaja menyebabkan rasa tidak nyaman dan keputihan patologis yang berlangsung terus menerus akan menyebabkan infertilitas dan Infeksi menular Seksual. Meningkatnya beban pikiran memicu peningkatan hormon adrenalin. Meningkatnya sekresi hormon adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi elastisitas pembuluh darah. Kondisi ini menyebabkan aliran hormon estrogen ke organ – organ tertentu termasuk vagina terhambat sehingga asam laktat yang dihasilkan berkurang. Berkurangnya asam laktat menyebabkan keasaman vagina berkurang sehingga bakteri, jamur dan parasit penyebab keputihan mudah berkembang. Kegiatan pembelajaran di pondok pesantren lebih padat daripada sekolah formal biasa kegiatan tersebut dapat membuat santri mengalami kecemasan **Tujuan:** mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan perilaku personal hygiene dalam mencegah keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya putri Pondok Pesantren Darul Muhaqiqin. **Metode :** Penelitian ini menggunakan analitik deskriptif dengan desain *cross sectional* yang melibatkan seluruh remaja putri sebanyak 31 orang, teknik pengambilan sampel Total Sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Analisis data kuantitatif menggunakan Fisher's Exact Test. **Hasil :** terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene dalam mencegah keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqiqin dengan Pvalue 0,002(< 0,05). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene dalam mencegah keputihan pada santri.

---

## THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL AND PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR IN PREVENTING WHITENESS IN STUDENTS

---

### Article Info

**Keywords:**  
Anxiety Level, Personal  
Hygiene Behavior,  
vaginal discharge, female  
students

### Abstract

**Background:** The impact of vaginal discharge, especially in teenagers, causes discomfort and continuous pathological vaginal discharge which will cause infertility and sexually transmitted infections. Increasing mental stress triggers an increase in the adrenaline hormone. Increased secretion of the hormone adrenaline causes narrowing of blood vessels and reduces the elasticity of blood vessels. This condition causes the flow of the hormone estrogen to certain organs including the vagina to be hampered so that the lactic acid produced is reduced. Reduced lactic acid causes vaginal acidity to decrease so that bacteria, fungi and parasites that cause vaginal discharge can easily develop. Learning activities in Islamic boarding schools are more intense than regular formal schools. These activities can make students experience anxiety. **Purpose:** to determine the relationship between anxiety levels and personal hygiene behavior in preventing vaginal discharge in grade 3 students. PDF Ulya Putri Darul Muhaqiqin Islamic Boarding School. **Method:** This research uses descriptive analytics with a cross sectional design involving all 31 young women, total sampling technique. The research instrument is a questionnaire. Quantitative data analysis used Fisher's Exact Test. **Results:** there is a relationship between the level of anxiety and personal hygiene behavior in preventing vaginal discharge in class 3 students PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqiqin with a P value of 0.002 (< 0.05). **Conclusion:** There is a relationship between the level of anxiety and personal hygiene behavior in preventing vaginal discharge in students.

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi ada beberapa hal yang sering terjadi pada perempuan, salah satu di antaranya adalah keputihan. Masalah keputihan adalah masalah yang sejak lama menjadi persoalan bagi kaum perempuan. pengertian dari keputihan adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir yang menyerupai nanah(Sarlis et al., 2019)

Keputihan tidak selalu bersifat patologis, namun demikian pada umumnya orang menganggap keputihan sebagai hal yang normal. ada berbagai sebab yang dapat mengakibatkan keputihan. Keputihan adalah kondisi normal atau disebut fisiologis yang terjadi setiap bulan akan muncul menjelang menstruasi dan masa subur, sementara keputihan abnormal disebut keputihan patologis umumnya terjadi akibat infeksi bakteri, virus, jamur atau parasit(Etin, 2022)

Dampak keputihan khususnya pada remaja menyebabkan rasa tidak nyaman dan keputihan patologis yang berlangsung terus menerus akan menyebabkan infertilitas dan Infeksi menular Seksual (IMS) yang kelak jika menikah akan sebagai penular terhadap pasangannya(Yun, 2015)

Keputihan juga terkadang masih dianggap bukan hal yang serius di kalangan santri putri, sehingga dalam menjaga kebersihan organ genitalia pada Santri putri masih kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari masih banyaknya remaja putri yang memakai celana ketat dan dalam memakai celana dalam mereka cenderung memilih yang berbahan bukan dari katun. Padahal keputihan mungkin disebabkan oleh celana panjang yang ketat dan atau celana dalam yang terbuat dari serat sintetik (nilon)(Sarlis et al., 2019)

Kecemasan sendiri merupakan masalah pelik yang dapat mengganggu psikologi remaja yang masih berkembang menuju kedewasaan (Oktavia & Sari, 2022) dari faktor psikologis juga dapat mempengaruhi stres sehingga menyebabkan semua kinerja organ tubuh yang dikontrol oleh otak dapat merubah keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh(Harahap et al., 2023)

Meningkatnya beban pikiran memicu peningkatan hormon adrenalin. Meningkatnya sekresi hormon adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi elastisitas pembuluh darah. Kondisi ini menyebabkan aliran hormon estrogen ke organ – organ tertentu termasuk vagina terhambat sehingga asam laktat yang dihasilkan berkurang. Berkurangnya asam laktat menyebabkan keasaman vagina berkurang sehingga bakteri, jamur dan parasit penyebab keputihan mudah berkembang.(Oktavia & Sari, 2022).

Data yang didapat dari WHO menunjukkan bahwa 75% perempuan di dunia pasti mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidup dan

45% di antaranya dapat mengalami keputihan sebanyak 2 kali atau lebih (Erni R S, 2022). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2012, menyatakan bahwa di Indonesia sebanyak 75% wanita pernah mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dan 45% diantaranya biasanya mengalami keputihan dua kali atau lebih.

Menurut hasil penelitian terdahulu ada hubungan antara pengetahuan personal hygiene, iritasi, dan stress dengan keputihan(Hamida, 2023) ,selain itu sikap personal hygiene dan perilaku personal hygiene juga berpengaruh terhadap keputihan(Hariani, 2022)

Data yang diperoleh dari survey awal dilapangan yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2022 dengan cara mengambil sampel seluruh santri kelas 3 MA pondok pesantren Al Ikhwan didapatkan sebanyak 24 dari 31 santri putri mengatakan sering mengalami keputihan berlebih sebelum dan sesudah menstruasi.

Kegiatan pembelajaran di pondok pesantren lebih padat daripada sekolah formal biasa dan lebih fokus pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Quran, hadist-hadist, bahasa arab, dan giliran untuk pidato atau dalam istilah pesantren dikenal dengan khitobah di depan kelas tidak mengoperasikan Handphone sama sekali serta santri memiliki kebiasaan bergadang untuk diskusi pelajaran yang mempengaruhi pola tidur dan tidak jarang beberapa dari kegiatan tersebut dapat membuat santri mengalami kecemasan(Aminullah, 2013)

Dari survey awal dilapangan yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2022 di Pondok Pesantren Darul Muhaqiqin dengan cara mengambil sebagian santri kelas 3 Madrasah Aliyah didapatkan sebanyak 24 santri putri mengatakan sering mengalami keputihan di luar waktu sebelum menstruasi. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan melakukan penelitian lebih dalam tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Personal Hygiene Dalam Mencegah Keputihan Pada santri kelas 3 PDF Ulya putri Pondok Pesantren Darul Muhaqiqin ”

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan desain *cross sectional* dengan menggunakan data primer yaitu seluruh santri kelas 3 PDF ulya putri pondok pesantren darul muhaqiqin kota pekanbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 3 PDF Ulya Pondok pesantren darul muhaqiqin. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *total sampling* yaitu sebanyak 30 orang santri.

Analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini melalui 2 tahapan yaitu analisis

univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik variable dependen dan independen. Selanjutnya dilakukan analisa bivariat yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variable independen dengan variable dependen yang dilakukan dengan uji *Fisher's Exact Test*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan sedangkan variable dependen pada penelitian ini adalah Perilaku personal hygiene dalam mencegah keputihan. Pengumpulan data dalam penelitian ini secara wawancara dengan menggunakan kuesioner.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan peninjauan yang peneliti lakukan di Pondok pesantren darul muhaqqiqin kota pekanbaru diperoleh hasil sebagai berikut:

**a. Analisis Univariat**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada santri kelas 3 PDF Ulya putri di Pondok pesantren darul muhaqqiqin.

| No    | Tingkat kecemasan | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------|-------------------|---------------|----------------|
| 1     | Ringan            | 19            | 52,1           |
| 2     | Sedang-Berat      | 12            | 47,9           |
| Total |                   | 31            | 100            |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 31 responden mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 orang (61,3%) dan sebagian responden memiliki tingkat kecemasan sedang-berat sebanyak 12 orang (38,7%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan perilaku pada santri kelas 3 PDF Ulya putri di Pondok pesantren darul muhaqqiqin

| No    | Tingkat kecemasan | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------|-------------------|---------------|----------------|
| 1     | Positif           | 21            | 67,7           |
| 2     | Negatif           | 10            | 32,3           |
| Total |                   | 31            | 100            |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 31 responden mayoritas responden perilaku positif sebanyak 21 orang (67,1%) dan sebagian responden memiliki perilaku negatif sebanyak 10 orang (32,3%)

**b. Analisis Bivariat**

**Tabel 3.** Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Personal Hygiene Untuk Mencegah Keputihan Pada Santri Kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqqiqin

| Kecemasan    | Perilaku |      |         |      | Total | p.value |
|--------------|----------|------|---------|------|-------|---------|
|              | Positif  |      | Negatif |      |       |         |
|              | n        | %    | n       | %    |       |         |
| Ringan       | 17       | 89,5 | 2       | 10,5 | 19    | 0,002   |
| Sedang-Berat | 4        | 33,3 | 8       | 66,7 | 12    |         |
| Total        | 21       | 67,7 | 10      | 32,3 | 31    |         |

Dari tabel 3 diketahui dari 19 orang responden yang mengalami kecemasan ringan didapatkan sebanyak 17 orang (89,5%) memiliki perilaku yang positif dan 2 orang responden (10,5%) memiliki perilaku yang negatif. Dari 12 orang responden responden yang mengalami kecemasan sedang-berat didapatkan sebanyak 4 orang (33,3%) memiliki perilaku yang positif dan 8 orang responden (66,7%) memiliki perilaku yang negatif. Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact Test* diperoleh  $P_{value} = 0,002 < 0,05$  artinya terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene untuk mencegah keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqqiqin, dengan nilai  $POR = 17,000$  dimana responden yang memiliki kecemasan sedang-berat berisiko 17 kali memiliki perilaku personal hygiene mengatasi keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqqiqin.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact Test* diperoleh  $P_{value} = 0,002 < 0,05$  artinya terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene untuk mencegah keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqqiqin, dengan nilai  $OR = 17,000$  dimana responden yang memiliki kecemasan sedang-berat berisiko 17 kali memiliki perilaku personal hygiene mengatasi keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqqiqin.

Hal ini sejalan dengan teori menurut (Yun, 2015) yang mengatakan bahwa personal hygiene yang baik dapat mengurangi risiko terjadinya keputihan. Dan juga sejalan dengan hasil penelitian (Nopiyanah, 2023). (Lilik Hanifah, 2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan genitalia dengan kejadian keputihan.

Sesuai dengan penelitian (Ilmassalma et al., 2021) yang menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dan sikap terhadap terjadinya keputihan sehingga pengetahuan adalah salah satu cara seseorang menjadi tahu dalam melakukan tindakan pencegahan suatu masalah sehingga menjadikan perilaku personal hygiene yang baik dalam mencegah terjadinya keputihan pada masa remaja.

Keputihan fisiologis yang tidak diobati dan dibiarkan, akan menyebabkan terjadinya keputihan patologis. Perempuan yang memiliki riwayat infeksi yang ditandai dengan keputihan berkepanjangan mempunyai dampak buruk untuk masa depan kesehatan reproduksinya. Sehingga dianjurkan untuk melakukan tindakan pencegahan dengan menjaga kebersihan genitalia dan melakukan pemeriksaan khusus sehingga dapat diketahui secara dini penyebab keputihan yang dialami (Etin, 2022)

Personal hygiene organ reproduksi bertujuan untuk menjaga kebersihan area kewanitaan agar tetap bersih dan terhindar dari penyakit. Perilaku personal hygiene yang baik dapat mengurangi risiko terjadinya keputihan. Penelitian yang dilakukan (Nopiyanah, 2023), menyatakan bahwa menjaga kebersihan organ reproduksi dengan membersihkan vulva dengan air bersih, menggosok dengan pancuran/dengan air mengalir, membasuh vagina dengan cara yang benar yaitu dengan gerakan dari depan ke belakang, dan menjaga vagina dalam menurunkan risiko kejadian keputihan pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Rahayu et al., 2015) di Semarang menunjukkan bahwa dari hasil uji chi square didapatkan p value 0,036, berarti ada hubungan yang bermakna antar personal hygiene dengan keputihan. Nilai OR=9 artinya responden yang berperilaku personal hygiene cukup mempunyai peluang 9x mengalami keputihan fisiologis dibandingkan dengan yang kurang. Sehingga dapat disimpulkan vulva hygiene merupakan faktor risiko keputihan.

Perawatan genitalia memang seharusnya dilakukan dengan baik untuk menjaga organ kewanitaan tetap kering dan bersih. Apabila perawatan genitalia tidak dilakukan dengan baik, kebersihan dan kelembaban daerah sekitar alat kelamin tidak dijaga, akan memungkinkan berkembangnya bakteri dan jamur yang merugikan, bakteri dan jamur tersebut akan menyebabkan infeksi pada sekitar alat kelamin. Infeksi yang terjadi pada sekitar alat kelamin akan menyebabkan terjadinya keputihan patologi (Anggun Mita Arismaya, Ari Andayani, 2016)

Menurut asumsi peneliti disimpulkan bahwa hasil yang didapatkan sesuai dengan teori dan penelitian sebelumnya. Bahwa di Pondok Pesantren sebagian besar santri putri melakukan personal hygiene dengan baik. Merawat genital

dengan baik, menjaga kebersihan dan kelembaban dapat mengurangi terjadinya risiko terkena keputihan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu kurangnya praktik social, dimana masih begitu banyak remaja yang seringkali bergantian menggunakan pakaian dalam, handuk, dan toilet secara bersamaan. Selain itu keluarga ataupun orang-orang terdekat juga tidak membiasakan untuk melakukan hygiene sehingga para remaja tidak melakukan hygiene yang baik. Keputihan juga terjadi karena kurangnya upaya dalam kebersihan diri terutama kebersihan genitalia, sehingga menyebabkan kuman, parasit dan virus berkembang dengan pesat didaerah sekitar kemaluan wanita yang akhirnya bisa menimbulkan terjadinya keputihan. Dan juga karena kurangnya pengetahuan mereka tentang perawatan alat genitalia yang benar, mereka hanya melakukan perawatan genitalia seperlunya saja tanpa memikirkan dampak negatif dari perilaku tersebut. Personal hygiene berhubungan dengan kejadian keputihan, hal ini berarti kejadian keputihan yang dialami santri putri disebabkan oleh kurangnya perilaku personal hygiene yang baik.

## **PENUTUP**

Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 orang (61,3%) dan sebagian responden memiliki tingkat kecemasan sedang-berat sebanyak 12 orang (38,7%). Mayoritas responden perilaku positif sebanyak 21 orang (67,1%) dan sebagian responden memiliki perilaku negatif sebanyak 10 orang (32,3%). Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku personal hygiene dalam mencegah keputihan pada santri kelas 3 PDF Ulya Putri Pondok Pesantren Darul Muhaqqiqin, Pvalue = 0,002 < 0,05

## **DAFTAR PUSTAKA**

- aminullah, M. A. (2013). Kecemasan Antara Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 26(4), 1–37.
- Anggun Mita Arismaya, Ari Andayani, M. D. L. (2016). Hubungan Perawatan Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Pada Santriwati Pondok Pesantren Al Iman Sumowono Kabupaten Semarang. *Hubungan Perawatan Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Pada Santriwati Pondok Pesantren Al Iman Sumowono Kabupaten Semarang Anggun*, 3, 39–44.
- Erni R S. (2022). Keputihan Pada Remaja. *K-Media*.
- Etin, R. (2022). *Buku Saku Kesehatan Reproduksi Praktis Mengenal Keputihan Dan Pencegahannya*. Cv. Eureka Media Aksara. <https://Repository.Penerbiteureka.Com/Publ>

- ications/555029/Buku-Saku-Kesehatan-Reproduksi-Praktis-Mengenal-Keputihan-Dan-Pencegahannya#Id-Section-Content
- Hamida, I. (2023). Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Personal Hygiene Dengan Keputihan Pada Remaja (Literature Review) Indah Hamida. 15(1), 176–191. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/kep/article/view/>
- Harahap, N. A., Batubara, A., Putri, R., & Albus, F. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Remaja Pada Nn “ A ” Dengan Fluor Albus. 13(2), 98–106.
- Hariani, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Personal Hygiene Terhadap Kesehatan Reproduksi. Jurnal Kesehatan Abdurahman, 11(2), 35–42. <https://doi.org/10.55045/jkab.v11i2.146>
- Imassalma, S. Y., Wardani, H. E., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kejadian Keputihan. Sport Science And Health, 3(9), 663–669. <https://doi.org/10.17977/um062v3i92021p663-669>
- Lilik Hanifah. (2021). Perilaku Perawatan Genitalia Eksterna Terhadap Kejadian Fluor Albus. Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(2), 111–118.
- Nopiyanah, E. S. F. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perawatan Kebersihan Genitalia Eksterna Dengan Kejadian Keputihan (Flour Albus) Di Smk Perguruan Rakyat 2 Jakarta. Malahayati Health Student Journal, 3, 3083–3097.
- Oktavia, Y., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Dengan Flour Albus. Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo), 3(2), 123–130. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.556>
- Rahayu, R. P., Damayanti, F. N., & Purwanti, I. A. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keputihan pada wanita usia subur (wus) di rt 04 rw 03 kelurahan rowosari semarang. Jurnal Kebidanan, 4(1), 12–16. [https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur\\_bid/article/view/1384](https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/1384)
- Sarlis, N., Kebidanan, A., & Negeri, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal. 1–7.
- Yun, N. erlina. (2015). Buku saku personal hygiene. Nuha Medika. <https://inlislite.undiksha.ac.id/opac/detail-opac?id=15024>