

AKTIVITAS FISIK DIHUBUNGKAN DENGAN KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 TASIKMALAYA

Tiara Oktaviani^{1*}, Neni Nuraeni¹, Yuyun Solihatin¹, Ubad Bahrudin²

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

²Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No. 1 Hal 135-140

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/q35y817

Article Info

Submit : 01 Februari 2025

Revisi : 25 Februari 2025

Diterima : 01 Maret 2025

Publikasi : 16 Maret 2025

Corresponding Author

Tiara Oktaviani*

Oktavianitiara532@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Fluor albus atau keputihan merupakan masalah kesehatan yang umum dialami wanita di seluruh dunia. Di Indonesia, sekitar 90% remaja putri berpotensi mengalaminya, terutama karena iklim tropis yang mendukung pertumbuhan jamur, virus, dan bakteri. Aktivitas fisik berperan penting dalam mempengaruhi hormon reproduksi. Faktor-faktor yang menyebabkan kejadian keputihan di antaranya menarche, masa ovulasi, dan kebersihan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMA N 3 Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di SMA N 3 Tasikmalaya dengan teknik proportionate stratified random sampling sebanyak 71 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik berat sebesar 47,9%, aktivitas fisik ringan sebesar 35,2%, dan aktivitas fisik sedang sebesar 16,9%. Sebagian besar responden (52,1%) mengalami keputihan patologis, sedangkan 47,9% mengalami keputihan fisiologis. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan. Dari hasil penelitian ini disarankan agar remaja putri melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga ringan atau berjalan kaki, serta menjaga kebersihan diri untuk mencegah terjadinya keputihan patologis.

Kata Kunci: keputihan, aktivitas fisik, remaja putri.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan ini sering kali dikaitkan dengan perkembangan organ reproduksi yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah keputihan.

Keputihan sebagai Masalah Kesehatan Reproduksi

Keputihan atau fluor albus adalah keluarnya cairan dari vagina yang dapat bersifat fisiologis atau patologis. Keputihan fisiologis merupakan kondisi normal yang terjadi akibat perubahan hormon, sedangkan keputihan patologis sering kali disebabkan oleh infeksi bakteri, jamur, atau virus.

Prevalensi Keputihan pada Remaja

Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2020, sekitar 75% wanita di Indonesia pernah mengalami keputihan, dan 45% di antaranya mengalami keputihan berulang. Hal ini menunjukkan bahwa keputihan masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri.

Faktor Risiko Keputihan

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko keputihan pada remaja putri antara lain perubahan hormonal selama menarche, masa ovulasi, kebersihan diri yang kurang baik, serta penggunaan pakaian yang tidak menyerap keringat. Faktor lingkungan seperti iklim tropis di Indonesia juga dapat mendukung pertumbuhan bakteri dan jamur penyebab keputihan.

Peran Aktivitas Fisik dalam Keputihan

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri juga berpotensi mempengaruhi kejadian keputihan. Aktivitas fisik yang berat dapat meningkatkan produksi keringat dan menyebabkan kelembapan yang berlebihan di area genital, yang pada akhirnya dapat menjadi faktor pemicu pertumbuhan mikroorganisme penyebab keputihan.

Kurangnya Edukasi tentang Keputihan

Meskipun keputihan sering terjadi, banyak remaja putri yang kurang memahami perbedaan antara keputihan fisiologis dan patologis. Kurangnya edukasi mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan mereka mengabaikan gejala awal infeksi atau kondisi medis yang lebih serius.

Dampak Keputihan terhadap Kesehatan Reproduksi

Jika tidak ditangani dengan baik, keputihan patologis dapat berujung pada komplikasi serius seperti penyakit radang panggul, infeksi saluran kemih, hingga gangguan kesuburan di kemudian hari. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memahami faktor-faktor yang dapat menyebabkan keputihan dan cara pencegahannya.

Pentingnya Penelitian tentang Keputihan pada Remaja

Penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian keputihan masih terbatas, khususnya di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMA N 3 Tasikmalaya.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMA N 3 Tasikmalaya. Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan kepada remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan edukasi di lingkungan sekolah.

Kontribusi Penelitian terhadap Kesehatan Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan serta edukasi kepada remaja putri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan mengatur aktivitas fisik yang sehat guna mencegah kejadian keputihan patologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah 255 siswi di SMAN 3 Tasikmalaya, dan sampel diambil menggunakan teknik proportionate stratified random sampling sebanyak 71 responden.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner aktivitas fisik berbasis Physical Activity Level (PAL) dan kuesioner kejadian keputihan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan.

HASIL

Tabel 1 Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Tasikmalaya

No	Aktifitas fisik	Frekuensi	Persentasi
1	Ringan	25	35,2
2	Sedang	12	16,9
3	Berat	34	47,9
Total		71	100,0

Sumber Data:Data Primer(2025)

Berdasarkan tabel 1 Sebanyak 34 siswi (47,9%) memiliki aktivitas fisik berat, 25 siswi (35,2%) memiliki aktivitas fisik ringan, dan 12 siswi (16,9%) memiliki aktivitas fisik sedang.

Tabel 2 Gambaran Kejadian Keputihan (Fluor Albus) Remaja Putri Di SMAN 3 Tasikmalaya

No	Kejadian Keputihan	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1	Keputihan Patologis	37	52,1
2	Keputihan Fisiologis	34	47,9
Total		71	100,0

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 2 Sebanyak 37 siswi (52,1%) mengalami keputihan patologis, sedangkan 34 siswi (47,9%) mengalami keputihan fisiologis.

Tabel 3 Aktifitas Fisik Dihubungkan Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Tasikmalaya

Aktifitas	Kejadian keputihan	Total	p-Value
Fisik	Patologis	Fisiologis	
F	%	F	%
Ringan	13,0	19	12,0
Sedang	6,3	8	5,7
Berat	17,7	7	16,3
Total	37,0	34	34,0
		N	%
		71	100
		O,000	

Fisik	Patologis	Fisiologis				
F	%	F	%	N	%	O,000
Ringan	6	13,0	19	12,0	25	100
Sedang	4	6,3	8	5,7	12	100
Berat	2	17,7	7	16,3	34	100
Total	37	37,0	34	34,0	71	100

Sumber : Data Primer(2025)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Keputihan sebagai Masalah Kesehatan Reproduksi

Keputihan merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian ini, lebih dari separuh responden mengalami keputihan patologis, yang menunjukkan bahwa kondisi ini cukup signifikan di kalangan remaja putri SMA N 3 Tasikmalaya.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan

Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Namun, dalam penelitian ini ditemukan bahwa aktivitas fisik berat memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian keputihan patologis.

Aktivitas Fisik Berat dan Risiko Keputihan

Sebanyak 47,9% responden dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik berat, dan sebagian besar dari mereka mengalami keputihan patologis. Hal ini dapat disebabkan oleh peningkatan produksi keringat dan kelembapan yang berlebihan di area genital, yang dapat memicu pertumbuhan bakteri dan jamur.

Aktivitas Fisik Ringan dan Keputihan Fisiologis

Responden dengan aktivitas fisik ringan cenderung mengalami keputihan fisiologis. Keputihan jenis ini normal dan terjadi sebagai mekanisme alami tubuh untuk menjaga kebersihan organ reproduksi.

Faktor Kebersihan sebagai Penentu Keputihan

Selain aktivitas fisik, kebersihan diri juga menjadi faktor penting dalam kejadian keputihan. Remaja yang kurang menjaga kebersihan area genital lebih rentan mengalami keputihan patologis.

Pengaruh Pakaian terhadap Keputihan

Pakaian yang terlalu ketat dan berbahan sintetis dapat meningkatkan suhu dan kelembapan di area genital. Responden yang sering memakai pakaian jenis ini lebih banyak mengalami keputihan patologis dibandingkan mereka yang memiliki pakaian berbahan katun.

Perubahan Hormon dan Keputihan

Hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron berperan dalam produksi cairan vagina. Aktivitas fisik yang ekstrem dapat mengganggu keseimbangan hormon, yang pada beberapa kasus dapat menyebabkan peningkatan keputihan yang tidak normal.

Kebiasaan Penggunaan Produk Pembersih Kewanitaan

Penggunaan sabun atau produk pembersih kewanitaan yang mengandung bahan kimia tertentu juga dapat mengganggu flora normal vagina. Beberapa responden dalam penelitian ini mengaku sering menggunakan produk tersebut, yang mungkin berkontribusi terhadap kejadian keputihan patologis.

Pola Makan dan Keputihan

Makanan tinggi gula dapat meningkatkan risiko infeksi jamur seperti *Candida albicans*, yang merupakan salah satu penyebab utama keputihan patologis. Beberapa responden yang memiliki pola makan tinggi gula juga mengalami keputihan patologis.

Pengaruh Stres terhadap Keputihan

Stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang memicu keputihan berlebihan. Sebagian besar responden yang mengalami stres karena tekanan akademik atau masalah pribadi melaporkan mengalami keputihan yang lebih sering dan dalam jumlah

yang lebih banyak.

Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Produksi Keringat

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan produksi keringat di area genital, yang menciptakan lingkungan lembap yang mendukung pertumbuhan bakteri dan jamur.

Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kesehatan Reproduksi

Remaja dengan gaya hidup aktif namun tidak memperhatikan kebersihan diri memiliki risiko lebih tinggi mengalami keputihan patologis dibandingkan mereka yang memiliki pola hidup seimbang.

Keputihan dan Infeksi Menular Seksual (IMS)

Meskipun penelitian ini tidak secara spesifik meneliti IMS, beberapa literatur menyebutkan bahwa keputihan patologis juga bisa menjadi gejala awal infeksi menular seksual yang perlu diwaspadai.

Kebiasaan Menggunakan Celana Dalam yang Basah

Beberapa responden mengaku sering mengenakan celana dalam yang masih lembap setelah berolahraga, yang dapat meningkatkan risiko keputihan patologis akibat pertumbuhan bakteri dan jamur yang lebih cepat.

Keterbatasan Pengetahuan tentang Keputihan

Sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak mengetahui perbedaan antara keputihan fisiologis dan patologis. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi di sekolah masih perlu ditingkatkan.

Pentingnya Edukasi Kesehatan Reproduksi

Mengingat tingginya angka kejadian keputihan di kalangan remaja putri, edukasi mengenai kesehatan reproduksi perlu diberikan secara lebih intensif di sekolah.

Dukungan Lingkungan dalam Pencegahan Keputihan

Keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat yang dapat mencegah keputihan patologis. Pendidikan

sejak dini mengenai kebersihan diri dapat membantu mengurangi angka kejadian keputihan.

Keputihan sebagai Indikator Kesehatan Reproduksi

Keputihan patologis dapat menjadi tanda awal adanya infeksi atau gangguan kesehatan reproduksi lainnya. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami gejala-gejala keputihan yang tidak normal dan segera mencari pertolongan medis jika diperlukan.

Rekomendasi bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk menjaga kebersihan diri, memilih pakaian yang nyaman, mengatur pola makan sehat, dan menghindari stres yang berlebihan untuk mengurangi risiko keputihan patologis.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kejadian keputihan, seperti pengaruh pola tidur, konsumsi air putih, serta peran probiotik dalam menjaga kesehatan flora vagina.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMAN 3 Tasikmalaya.

SARAN

Bagi Siswi : Menjaga kebersihan diri, mengganti pakaian setelah beraktivitas, dan tidak mengenakan pakaian ketat yang dapat meningkatkan kelembapan di area genital.

Bagi Sekolah : Mengadakan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pentingnya menjaga kebersihan diri setelah beraktivitas fisik.

Bagi Penelitian Selanjutnya : Meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian keputihan seperti pola makan dan tingkat stres.

REFERENSI

Agussamad, I., Simanjuntak, L., Sinaga, M., Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Kesehatan. Kesehatan (Issue November).

- Albus, K. F. (2021). Available Online. Retrieved from(<https://Stikesmus.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Jke/bin/Index>) Alase, C. P., Palit, J. C., Popatoon, T. M., & Ingrit, B.L. (2024). The Relationship Between Knowledge and Attitude About Vulva Hygiene With The Incidence of Vaginal Discharge. 6(2),114–122.
- Azizah, N., Widiawati, I., & Muhammadiyah Kudus, S. (2015). Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Keputihan di SMK Muhammadiyah Kudus. Januari, 6(1), 57–78.
- Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(4), 7–12.
- Bancin, D. R. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. Jurnal Abdimas Mutiara, 3(1), 103–110.
- Bohari, B., Nuryani, N., Abdullah, R., Amaliah, L., & Hafid, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Obesitas Sentral dengan Hiperglikemia Wanita Dewasa: Cross-Sectional Study. Action: Aceh Nutrition Journal, 6(2), 199. (<https://doi.org/10.30867/Action.V6i2.587>)
- Christyanni, Y., & Rahmawaty, F. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Fluor Albus pada Remaja Usia Awal di Daerah Perkebunan Kelapa Sawit. Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES", 13(2), 511–517.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. Jurnal Keperawatan, 12(1), 97.
- Fauziah, F., & Lestari, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Peer Group Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang SADARI.
- Hanipah, N., & Nirmalasari, N. (2021). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Vulva Hygiene dalam Menangani Keputihan (Fluor Albus) pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(2), 132–136. (<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.242>)

- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Yogyakarta: The Journal Publishing. Retrieved from (<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku>)
- Mitaba, T., Suminar, M., Kartikasari, R. F., & Satya, U. I. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Vulva Hygiene pada Remaja Putri. (<https://doi.org/10.38165/Jk.V1oi2.20>)
- Rara Fauziah, D., Ratnasari, F., & Wibisono, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Keputihan dengan Perawatan Perineal Remaja Putri. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 1(2), 56–59. (<https://doi.org/10.59435/Jurdikes.V1i2.158>)
- WHO. (2020). Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents. Retrieved from (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>)
- Sembiring, A., Manik, V. K., & Hutagalung, Y. W. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kemandirian Anak Usia Prasekolah Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Apriliani, R., Romdhona, N., Fauziah, M., Studi, P., Mayarakat, K., Masyarakat, F. K., & Jakarta, U. M. (2022). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Scabies.
- Ayu, D., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2022). The Relationship Of Parenting Patterns And Parents' Attitudes With Personal Hygiene Independence In Pre-School Age Children. *Malahayati Health Student Journal*, 2(3).
- Estella, S. M. (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar Negeri o6 Pemodis Kecamatan Beduai Kabupaten Sanggau (Pp. 1–16).
- Fatriansari, A., & Afriyani, R. (2021). Hubungan Pola Asuh Dan Tingkat Kemendirian Personal Hygine Pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar Negeri 21 Gelumbang. *Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah*, 11(1).
- Harun, R. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kemandirian Personal Hygiene Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Manado. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1).
- Jaya Susanti Tria, N. F. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 2(1), 80–85.
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa-Siswi Mi Muhammadiyah 01 Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 5(1).
- Langi, F. M., & Talibandang, F. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak. *J O U R N A L O F P S Y C H O L O G Y : H U M A N L I G H T*, 2(1).
- Mamentu, Petronela Harun, R. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kemandirian Personal Hygiene Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Manado. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1), 126–125.
- Mardliyah, U., Yugistyowati, A., & Aprilia, V. (2019). Pola Asuh Orang Tua Sebagai Faktor Penentu Kualitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar Personal Hygiene Anak Usia 6-12 Tahun. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 2(2)
- Nurcahyaya Nainggolan, Nurlela Petra Saragih, G. B. G. (2023). Sosialisasi Hubungan Tingkat Kemandirian Anak Dengan Personal Hygienepada Anak Usia Sekolah Di Sdno60971 Kemenangan Tan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(1).
- Pujiana, D., & Anggraini, S. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Personal Hygiene Anak Usia 6-7 Tahun. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 3(2).
- Ronny Suhada Firmansyah, D. D. Z. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Dukuhbadag Kec. Cibingbin Kab. Kuningan. *Health Sciences Journal*, 4(1).
- Sitanggang, H. D., Wardatunnajwa Linnobi, & Martias, I. (2021). Personal Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Suku Laut Duano Di Kecamatan Kundur Kabupaten Karimun. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 1(1).

