

**PELATIHAN TENTANG UPAYA PENCEGAHAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP HANG TUAH 1 SURABAYA****Ni Luh Agustini Purnama<sup>1\*</sup>, Gabriel Wanda Sinawang<sup>2</sup>, Nora Ekawati<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Email Korespondensi: niluh.purnama20@gmail.com

Disubmit: 01 November 2024

Diterima: 21 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.18213>**ABSTRAK**

Keputihan merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian khusus. Remaja putri penting merawat genitalia secara tepat sejak dini untuk mengurangi resiko keputihan. Masalah terkait perilaku pencegahan keputihan dialami pada siswi SMP Hang Tuah 1 Surabaya dimana sebagian besar siswi mengalami keputihan dan beberapa siswi memiliki perilaku pencegahan keputihan yang tidak tepat. Hal ini didukung dengan informasi dari pihak sekolah bahwa para siswi belum pernah mendapatkan edukasi tentang pencegahan keputihan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan tentang upaya pencegahan keputihan pada remaja putri di SMP Hang Tuah 1 Surabaya sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesehatan sistem reproduksi remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan menggunakan media *pop up book* dilanjutkan pendampingan selama 4 minggu. Kegiatan diikuti sebanyak 45 siswi remaja di SMP Hang Tuah 1 Surabaya. Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan ini karena merasa hal itu bermanfaat bagi dirinya untuk menjaga kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan keputihan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Terjadi peningkatan perilaku kategori baik dalam pencegahan keputihan jika dibandingkan dengan sebelum pendidikan kesehatan. Pelatihan efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan keputihan pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Pencegahan Keputihan, Remaja**ABSTRACT**

*Leucorrhoea is one of the reproductive health problems that needs special attention. It is important for young women to take care of their genitalia properly from an early age to reduce the risk of leucorrhoea. Problems related to leucorrhoea prevention behavior are also experienced by female students at SMP Hang Tuah 1 Surabaya. This is supported by information from the school that the female students have never received education on leucorrhoea prevention. The purpose of this community service is to provide training on efforts to prevent leucorrhoea in young women at SMP Hang Tuah 1 Surabaya so that it is expected to improve the health of the female reproductive system. Community service activities through health education with pop-up book media followed by mentoring for 4 weeks. The activity was attended by 45 female*

*students at SMP Hang Tuah 1 Surabaya. This community service activity can be carried out well. Because they thought the activity would help them maintain their reproductive health, the teenagers were very excited to participate. Based on the results of the pre-test and post-test evaluations, it shows that there is an increase in the knowledge of young women about preventing vaginal discharge. There is an increase in good category behavior in preventing vaginal discharge when compared to before health education. Effective training increases knowledge and behavior in preventing vaginal discharge in young women*

**Keywords:** *Training, Leucorrhea Prevention, Adolescents*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian khusus adalah keputihan. Bagi remaja perempuan, merawat genetalia secara tepat sejak dini sangat penting untuk mengurangi kemungkinan terkena keputihan (Rachmadiani, 2019). Namun pada kenyataannya, remaja kurang memperhatikan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi mereka, dan banyak yang tidak tahu cara membersihkan genetalia dengan benar (Dewi et al., 2022).

Masalah terkait perilaku pencegahan keputihan juga dialami pada siswi SMP Hang Tuah 1 Surabaya dimana sebagian besar siswi mengalami keputihan dan beberapa siswi memiliki perilaku pencegahan keputihan yang tidak tepat seperti tidak mengganti pembalut saat di sekolah ketika menstruasi, menggunakan pantyliner dalam jangka waktu lama dan menggunakan sabun untuk membersihkan genetalia. Hasil wawancara pada siswi SMP Hang Tuah 1 Surabaya pada 15 orang siswa didapatkan bahwa 10 siswi tidak mengganti pembalut saat di sekolah ketika mensturasi, sebanyak 8 siswi selalu menggunakan *pantyliner*, 10 siswi menggunakan sabun untuk membersihkan genetalia dan tidak tahu cara cebok yang benar selama ini siswi cebok dari arah belakang ke depan. Sebanyak 7 dari 15 siswi sering mengalami keputihan. Semua siswi yang diwawancarai belum pernah mendapatkan informasi kesehatan tentang pencegahan keputihan. Hal ini didukung dengan informasi dari pihak sekolah bahwa para siswi belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang perilaku pencegahan keputihan pada remaja putri.

Pengetahuan dan perilaku tentang cara menjaga kebersihan genetalia eksterna sangat penting untuk mencegah keputihan (Yulfitria et al., 2022). Apabila pengetahuan remaja kurang tentang pencegahan keputihan maka cenderung melakukan perilaku yang tidak efektif untuk mencegah keputihan (Pradnyandari et al., 2019). Perilaku yang tidak efektif ini juga dapat menyebabkan keputihan pada remaja (Mokodongan et al., 2015). Keputihan yang terlambat dicegah atau tidak diobati dapat menyebabkan masalah berbahaya bagi kesehatan reproduksi seorang wanita, seperti peradangan pada panggul, salpingitis (Wati, 2023).

Pengetahuan seseorang dapat memengaruhi perubahan perilaku tentang sesuatu hal (Notoatmodjo, 2011). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang baik tentang pencegahan keputihan patologis adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja (Romlah et al., 2017). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan berbagai upaya yang dilakukan

untuk mencegah keputihan pada remaja putri di SMP Hang Tuah 1 Surabaya agar meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat sehingga meningkatkan kesehatan sistem reproduksi remaja putri.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Analisis bersama mitra dirumuskan prioritas masalah yang perlu ditangani adalah kurangnya pengetahuan dan perilaku remaja putri mengenai pencegahan keputihan. Dari pihak sekolah belum pernah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan ataupun pelatihan terkait pencegahan keputihan pada remaja putri.

Rumusan pertanyaan yang disusun tim pelaksana berdasarkan masalah yang dialami mitra yaitu apakah upaya pelatihan yang dilakukan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja tentang pencegahan keputihan di SMP Hang Tuah 1 Surabaya?



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Keputihan adalah kondisi keluarnya cairan atau lendir secara berlebihan dan terus-menerus yang berasal dari vagina, serviks, ovarium atau tuba falopi sebelum menstruasi atau di pertengahan siklus menstruasi. Terdapat dua jenis keputihan yaitu fisiologis dan patologis. Keputihan fisiologis umumnya terjadi sebelum menstruasi. Ciri-ciri keputihan fisiologi jumlahnya sedikit, bening, dan berwarna putih (kadang-kadang meninggalkan noda kekuningan pada celana dalam), tidak berbau, tidak disertai rasa gatal, tidak nyeri, tidak ada bengkak pada alat kelamin, tidak ada rasa terbakar, atau nyeri di perut bagian bawah. Secara umum, proses hormonal di dalam tubuh dapat menyebabkan keputihan fisiologis. Tanda dan gejala keputihan patologis antara lain: keluarnya cairan dalam jumlah banyak, berwarna kuning, hijau, atau merah kecoklatan (jika bercampur darah), serta putih seperti susu basi, dan berbau amis atau busuk. Wanita yang mengalami keputihan patologis biasanya mengeluhkan gatal, nyeri, bengkak di area genital, sensasi terbakar dan nyeri saat berkemih, dan nyeri di perut bagian bawah. Keputihan patologis karena adanya infeksi atau peradangan, yang bisa terkait dengan penyakit menular seksual atau tanda keganasan pada organ reproduksi (Bahari, 2019).

Pendidikan adalah suatu proses belajar mengajar yang berkelanjutan, dinamis, kompleks dan terencana untuk memfasilitasi dan memberdayakan dengan mengembangkan kemampuan untuk memulai melakukan perubahan gaya hidup yang benar dan sikap yang positif (Vebriarisma et al., 2022). Pendidikan kesehatan memperhitungkan faktor internal dan eksternal individu/kelompok yang memengaruhi status kesehatan mereka melalui potensi peningkatan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan keyakinan mereka terkait dengan kebutuhan dan perilaku terkait kesehatan mereka, dalam paradigma kesehatan yang positif. Pendidikan Kesehatan penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kesadaran dan tindakan (Permatasari & Suprayitno, 2021). Ketidaktahuan seseorang akan memengaruhi perilaku kesehatannya, sehingga perilaku kesehatan tidak dapat diterapkan dengan benar dan menyebabkan penyakit pada sistem reproduksi (Potter & Perry, 2005). Pendidikan kesehatan dapat memberikan proses perubahan sehingga menimbulkan perilaku yang baru. Penyampaian informasi kesehatan bagi remaja disertai dengan media yang tepat akan memaksimalkan dalam menyerap informasi (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

*Pop-up book* adalah media pembelajaran dalam memberikan pendidikan kesehatan. *Pop-up book* berupa media pembelajaran tiga dimensi yang dapat merangsang kreativitas dan membantu dalam memvisualisasikan hal yang dipelajari (Suryani, 2023). *Pop-up book* di susun seperti buku yang memiliki elemen 3 dimensi dan dapat bergerak atau muncul ketika halaman dibuka. Studi yang dilakukan Damayanti et al., (2023) yang menyatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *pop-up* meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome*.

#### 4. METODE

Kegiatan ini diikuti oleh 45 siswi di SMP Hang tua 1 Surabaya. Tahapan kegiatan antara lain:

- a. Memberikan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan keputihan. Kegiatan diawali dengan membuat perencanaan dan melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMP Hang Tua 1 Surabaya terkait waktu, lokasi dan teknis pelaksanaan. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan terdiri dari: pengertian *keputihan*, jenis-jenis keputihan, cara pencegahan keputihan. Pendidikan kesehatan menggunakan media *pop-up book*. Pendidikan kesehatan dilakukan di ruang serbaguna SMP Hang Tua 1 Surabaya secara bergantian yang dibagi menjadi 3 kelompok.
- b. Setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai pencegahan keputihan kemudian pendampingan online selama satu bulan dilakukan melalui *Whatsapp grup*. Beberapa hal yang belum dimengerti atau kendala dalam Tindakan pencegahan ditanyakan melalui *Whatsaap*. Evaluasi pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dilakukan secara online menggunakan *google form*.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Edukasi kesehatan tentang pencegahan keputihan dilakukan pada hari Senin, tanggal 13 Mei 2024. Sebanyak 45 siswi remaja di SMP Hang Tuah 1 Surabaya mengikuti kegiatan ini. Pendidikan kesehatan dilakukan di aula SMP Hang Tuah 1 Surabaya yang dibagi menjadi 3 gelombang secara bergantian. Sebelum diberikan edukasi kesehatan, siswi diminta untuk mengisi pre test untuk mengidentifikasi pengetahuan dan perilaku pencegahan keputihan

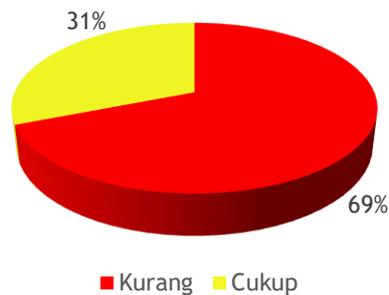


Diagram 1. Pengetahuan Remaja Sebelum Pendidikan Kesehatan

Hasil *pre test* menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 14 orang (31%) memiliki pengetahuan cukup dan 31 orang (69%) memiliki pengetahuan kurang tentang pencegahan keputihan.



Diagram 2. Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Keputihan Sebelum Pelatihan

Diagram 2 menggambarkan bahwa, sebanyak 27 siswi (60%) memiliki perilaku buruk dan 18 siswi (40%) memiliki perilaku baik dalam pencegahan keputihan sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pencegahan keputihan. Materi pendidikan kesehatan meliputi pengertian *keputihan*, jenis-jenis keputihan, cara pencegahan keputihan. Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan *Pop-Up Book*.



Gambar 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. Media *pop-up book*

Selama kegiatan para siswi memperhatikan penjelasan materi yang diberikan dengan baik. Saat sesi diskusi dan tanya jawab, ada beberapa hal yang ditanyakan siswi antara lain: jika saat ini sudah keputihan, apakah yang harus dilakukan? Bagaimana mengetahui keputihan yang normal dan tidak normal? Apakah jika keputihan terus menerus tetapi tidak berbau itu hal yang normal? Apakah penggunaan pantyliner diperbolehkan?. Kegiatan kemudian dilanjutkan post test dengan mengisi kuesioner untuk mengidentifikasi pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

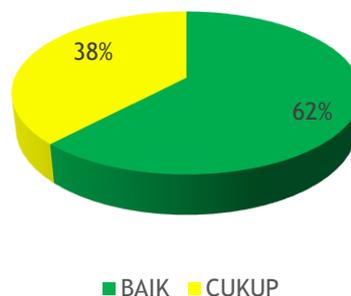


Diagram 3. Pengetahuan Remaja Setelah Pendidikan Kesehatan

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 28 siswi SMP (62%) memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 17 siswi SMP (38%) memiliki pengetahuan cukup tentang pencegahan keputihan.



Diagram 4. Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Keputihan Setelah Pelatihan

Berdasarkan diagram 4 menunjukkan bahwa dari 45 siswi SMP yang sudah dilakukan pendidikan kesehatan dan pendampingan selama 4 minggu menunjukkan 39 siswi SMP (87%) memiliki perilaku baik dalam pencegahan keputihan dan 6 orang (13%) masih memiliki perilaku buruk.

#### b. Pembahasan

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan 60% siswi memiliki perilaku buruk pencegahan keputihan. Berdasarkan informasi dari sekolah bahwa siswi belum pernah mendapatkan informasi mengenai keputihan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam menentukan tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh Informasi. Siswi memiliki perilaku pencegahan keputihan yang buruk dipengaruhi oleh tidak terpaparnya informasi. Hal ini sejalan dengan hasil temuan Sari, (2022) yang menyatakan bahwa kurangnya informasi tentang keputihan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku pencegahan yang buruk pada remaja putri

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tidak ada siswi yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan keputihan, setelah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 62% memiliki pengetahuan baik. Hasil pendidikan kesehatan yang dilakukan pada siswi di SMP Hang Tuah 1 Surabaya menunjukkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan disertai dengan media yang menarik akan memaksimalkan dalam menyerap informasi (Cahyani et al., 2019).

Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah *pop-up book*. (Putri & Noviani, 2021) menyatakan bahwa media *pop-up book* adalah media pembelajaran tiga dimensi yang dapat merangsang imajinasi siswa dan menambah pengetahuan dengan membantu memvisualisasikan bentuk objek. Media *pop-up book* memiliki pengaruh terhadap peningkatan perilaku pencegahan keputihan. Alat peraga berupa *pop-up book* berisi banyak gambar dan tulisan dengan berbagai macam warna. Oleh karena itu, *pop-up book* memiliki beberapa kelebihan jika dibandingkan dengan media lainnya yaitu mendorong minat membaca pada remaja dan memudahkan dalam menafsirkan sesuatu yang bersifat abstrak melalui visual yang menarik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja peserta penyuluhan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan pendampingan selama 4 minggu dari tanggal 13 Mei 2024 sampai tanggal 10 Juni 2024. Kegiatan pendampingan dilakukan secara *online* melalui WA. Selama pendampingan terdapat 2 siswi SMP mengungkapkan permasalahan terkait keputihan yang dirasakan sampai 1 minggu setelah menstruasi tetapi tidak berbau dan tidak gatal. Remaja yang mengalami keputihan diarahkan untuk tetap melakukan personal hygiene yang benar. Evaluasi terakhir dilakukan dengan pengisian kuesioner secara online melalui *google form* tentang perilaku pencegahan keputihan.

Setelah dilakukan pelatihan dilakukan dan pendampingan selama 4 minggu menunjukkan 87% siswi SMP memiliki perilaku baik dalam pencegahan keputihan. Pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran diri yang akhirnya dapat merubah perilaku ke arah yang lebih baik (Purnama et al., 2024). Pendidikan kesehatan dapat memberikan proses perubahan sehingga menimbulkan perilaku yang baru (Yulfitria et al., 2022). Pendidikan kesehatan tentang keputihan merupakan metode edukasi kesehatan interaktif yang disertai dengan tanya jawab sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan keputihan. Pengetahuan yang benar mengenai pencegahan keputihan dapat merubah perilaku pencegahan keputihan yang buruk menjadi perilaku yang baik.

Para siswi merasa tertarik untuk mengetahui informasi tentang pencegahan keputihan karena merasa hal tersebut bermanfaat. Para siswi mengungkapkan selama ini jika ada hal yang tidak dimengerti tentang hal-hal yang berkaitan dengan dengan keputihan haid merasa malu untuk menanyakan atau menyampaikan hal tersebut baik kepada ibu guru maupun kepada orang tua sehingga ketika mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pencegahan keputihan siswi SMP merasa senang. Hal ini didukung oleh hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa materi yang diberikan bermanfaat dan memberikan pengetahuan tambahan kepada para siswi.

## 6. KESIMPULAN

Setelah diberikan pelatihan tentang upaya pencegahan keputihan pada remaja putri menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang pencegahan keputihan. Remaja aktif mengikuti kegiatan dan mengungkapkan kegiatan ini bermanfaat bagi dirinya untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya perlu dilakukan secara berkelanjutan. Pendidikan kesehatan yang diberikan secara rutin akan membantu memenuhi kebutuhan informasi yang diperlukan oleh remaja putri.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Bahari, H. (2019). *Cara Mudah Atasi Keputihan*. Buku Biru.
- Belayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-9.

<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7973-9>

- Cahyani, A. N., Yunus, M., & Ariwinanti, D. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Hubungan Seksual Pranikah. *Sport Science and Health*, 1(2), 92-101. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>  
<http://fik.um.ac.id/>
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *JURNAL EMPATHY Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 8-12. <https://doi.org/10.37695/pkmscr.v5i0.1461>
- Pradnyandari, I. A. C., Surya, I. G. N. H. W., & Aryana, M. B. D. (2019). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang vaginal hygiene terhadap kejadian keputihan patologis pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 1 Denpasar periode Juli 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(1), 88-94. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i1.357>
- Purnama, N. L. A., Kurniawaty, Y., & Prastyawati, I. Y. (2024). *Buku Ajar Psikososial Budaya Dalam Keperawatan*. Indomedia Pustaka.
- Putri, E. B. P., & Noviani, E. O. (2021). Comparison of Educational Media with Video and Pop-Up Book Towards Knowledge of Balanced Nutrition Guidelines in Elementary School Students. *Child Education Journal*, 2(2), 123-128.
- Rachmadianti, F. (2019). Analisis perilaku pencegahan keputihan pada remaja putri berdasarkan teori HPM. In *Perpustakaan Universitas Airlangga Skripsi*.
- Romlah, S. N., Wahyuningsih, P., & Mechory, D. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Keputihan Dengan Perilaku Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri. *Edudharma Journal*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.35790/ecl.3.1.2015.6829>
- Sari, R. P. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencegahan Keputihan Patologis pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Padang*. Universitas Andalas.
- Suryani, I. (2023). Pengaruh Media Pop Up Book Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Materi Bangun Datar Dikelas IV SD. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 11(1), 205-210. <https://doi.org/10.25273/jems.v11i1.14609>
- Vebriarisma, S., Yusran, S., & Rezal, F. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kebersihan Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 3(2), 61-65. <https://doi.org/10.37887/jwins.v3i2.29464>
- Wati, P. E. (2023). Gambaran Tindakan Pencegahan Keputihan Pada Wanita Usia SUBur di Wilayah UPTD Puskesmas Sukawati 1. In *Poltekes Kemenkes Denpasar*. Poltekes Kemenkes Denpasar.
- Yulfitria, F., Karningsih, K., Mardeyanti, M., Wahyuni, E. D., & EVK, T. (2022). Pendidikan Kesehatan Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap Pencegahan Keputihan Patologis. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.47-57>