BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.1.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegaiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya, pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit, dan sebagainya. (Meliono, Irmayanti, 2019)

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan, artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari bagaimana cara memelihara kesehatan mereka. (Permatasari, 2019).

2.1.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tercapainya perubahan perilaku individu, keluaga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Terbentuknya perilaku sehat individu, keluarga, dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapar menurunkan angka kesakitan dan kematian. Tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan. Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan ialah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik fisik,

mental dan sosialnya sehingga produkif secara konomi maupun sosial (Meliono, Irmayanti, 2019).

2.1.3 Ruang lingkup

Ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dilihat dari berbagai dimensi, antara lain: dimensi aspek kesehatan, dimensi tatanan tempat pelaksanaaan pendidikan kesehatan, dan dimensi tingkat pelayanan kesehatan (Notoadmodjo, 2018).

a. Aspek kesehatan

   Telah menjadi kesepakatan umum bahwa kesehatan masyarakat itu mencakup empat aspek pokok, yaitu: promosi (promotif), pencegahan (preventif), penyembuhan (kuratif), dan pemulihan (rehabilitative).

b. Tatanan Pelaksanaan

   Pendidikan Kesehatan Menurut dimensi pelaksanaannya, pendidikan kesehatan dapat dikelompokkan menjadi 5, yaitu:

   1) Pendidikan kesehatan pada tatanan keluarga (rumah tangga),
   2) Pendidikan kesehatan pada tatanan sekolah, dilakukan disekolah dengan sasaran murid
   3) Pendidikan kesehatan ditempat-tempat kerja dengan sasaran buruh atau karyawan yang bersangkutan
   4) Pendidikan kesehatan ditempat-tempat umum, yang mencakup terminal bus, stasiun, Bandar udara, tempat-tempat olahraga, Balai RW.
   5) Pendidikan kesehatan pada fasilitas pelayanan kesehatan, seperti: rumah sakit, puskesmas, poliklinik, rumah bersalin, masyarakat dengan keluarga khusus (WUS).

c. Tingkat pelayanan kesehatan

Dalam dimensi tingkat pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan dapat dulakukan berdasarkan lima tingkat pencegahan (Five levels of prevention) dari level dan Clark, yaitu:

1) Promosi kesehatan (*Health promotion*)
2) Perlindungan khsus *(specific protection*)
3) Diagnose dini dan pengobatan segera
4) Pembatasan cacat (*disability limitation*)
5) Rehabilitasi *(rehabilitation*)

2.1.4 Metode Dalam Pendidikan Kesehatan

Metode pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang prilaku kesehatan yang lebih baik, Ada beberapa metode dalam memberikan pendidikan kesehatan yaitu:

1) Metode Pendidikan Individual (Perorangan)

Dalam pendidikan kesehatan, metode pendidikan yang bersifat individual ini digunakan untuk membina perilaku baru, atau seseorang yang telah mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi.dasar digunakannya pendekatan individual ini disebabkan Karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut.

2) Metode Pendidikan Kelompok

Dalam memilih metode pendidikan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Efektifitas suatu metode akan tergantung pada besarnya sasaran pendidikan.

a. Kelompok besar

Yang dimaksud kelompok besar disini adalah apabila peserta penyuluhan itu lebih dari 15 orang. ,metode yang baik untuk kelompok besar ini antara lain ceramah dan seminar.

b. Kelompok kecil

Apabila peserta kegaiatan itu kurang dari 15 orang disebut kelompok kecil. Metode-metode yang cocok untuk kelompok kecil ini salah satunya antara lain:

a) Curah pendapat (*Brain Storming*)

Metode ini merupakan modifikasi metode diskusi kelompok. Prinsipnya sama dengan diskusi kelompok. Bedanya pada permulaannya pemimpin kelompok memancing dengan suatu masalah kemudian setiap peserta memberikan jawaban-jawaban atau tanggapan (cara pendapat), tanggapan atau jawaban-jawaban tersebut di tampung dan di tulis dalam flipchart atau papan tulis. Sebelum semua peserta mencerahkan pendapatnya, tidak boleh diberi komentar oleh siapapun. Baru setelelah semua anggota mengeluarkan pendapatnya, tiap anggota dapat mengomentari dan akhirnya terjadilah sebuah diskusi.

b) Bola salju (*Snow balling*)

Kelompok dibagi dalam pasangan-pasanga (1 pasang, 2 orang), kemudian dilontarkan suatu pertanyaan atau masalah, setelah lebih kurang 5 menit, tiap 2 pasang bergabung menjadi 1.

c) Kelompok kecil-kecil (*Buzz Group*)

Kelompok langsung dibagi menjadi kelompok kecil-kecil (Buzz Group) kemudian dilontarkan suatu permasalahan sama atau tidak dengan kelompok yang lain dan masing kelompok diskusikan masalah tersebut.

d) Memainkan peranan (*Role Play)*

Dalam metode ini, beberapa anggota kelompok ditunjuk sebagai pemegang tertentu untuk memainkan peranan, misalnya sebagai dokter, puskesmas,sebagai perawat atau bisa juga sebagai bidan dan sebagainya.

e) Metode demonstrasi

Metode pembelajaran dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan atau urutan melakukan suatu kegaiatan, baik secara langsung maupun penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan materi yang sedang disampaikan.

2.2 Konsep *Brainstorming*

2.2.1 Definisi *Brainstorming*

Brainstorming juga sering disebut dengan curah pendapat. Fasilitator memimpin dengan memberikan suatu masalah, kemudian peserta memberikan jawaban dan tanggapan. Tanggapan tersebut akan ditulis oleh seorang notulen dalam flip chart ataupun papan tulis. Brainstorming berlangsung tanpa adanya komentar dan saran dari siapapun. Setelah semua peserta menyampaikan pendapat masing-masing, tahap selanjutnya adalah memberikan komentar dan diskusi (Diantami, 2018).

Brainstorming adalah semacam pemecahan masalah ketika setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang dipikirkan dengan cepat. Kritik evalusia atas semua pendapat tadi dilakukan setelah semua anggota kelompok mencurahkan pendapatnya. Metode ini cocok digunakan untuk membangkitkan pikiran yang kreatif, merangsang partisipasi, mencari kemungkinan pemecahan masalah, mencari pendapat-pendapat baru, dan menciptakan suasana menyenangkan dalam kelompok. (Mubarak, 2019).

2.2.2 Tujuan Metode *Brainstorming*

Tujuan brainstorming adalah untuk membuat kumpulan pendapat, informasi, pengalaman semua peserta yang sama atau berbeda. Hasilnya kemudia diajadikan peta informasi, peta pengalaman, atau peta gagasan (mindmap) untuk menjadi pembelajaran bersama (Diantami, 2018).

2.2.3 Kelebihan *Brainstorming*

Keuntungan dari Metode *Brainstorming* menurut Mubarak (2019) adalah:

1) Membangkitkan pendapat baru
2) Merangsang semua anggota untuk ambil bagian, sehingga memberikan kesempatan pada semua peserta untuk berkontribusi
3) Menghasilkan reaksi dalam pendapat dan membangun kerja sama membuat situasi bersemangat dalam diskusi dan menggambarkan pengetahuan dan pengalaman kelompok
4) Tidak memakan banyak waktu
5) Dapat di pakai dalam kelompok besar maupun kecil
6) Tidak memerlukan pemimpin yang terlalu hebat
7) Hanya sedikit peralatan yang diperlukan

2.2.4 Kekurangan *Brainstorming*

Kekurangan metode brainstorming menurut Mubarak (2019) yaitu:

1) Mudah lepas kontrol
2) Harus dilanjutkan dengan evalusi agar afektif
3) Sedikit sulit membuat anggota mengerti kalau segala pendapat dapat diterima
4) Anggota cenderung mengadakan evaluasi segera setelah diajukan satu pendapat

2.2.5 Prosedur *Brainstorming*

Menurut Buanasari (2018), brainstorming mempunyai prosedur dasar yang meliputi:

1) Menentukan waktu pelaksanaan yang berkisar 30-60 menit
2) Menentukan tempat yang sesuai yaitu suatu ruangan yang cukup luas sehingga peserta bisa duduk dengan leluasa
3) Menyatakan masalah dengan jelas, pertanyaan, atau topic kedalam grup
4) Meminta peserta untuk mencari solusi permasalahan dengan banyak ide tanpa menyalahkan
5) Mendiskusikan, mengkritisi dan memperoleh jawaban prioritas memberi penguatan pada akhir *brainstorming.*

2.2.6 Langkah – langkah *Brainstorming*

Brainstorming memiliki langkah-langkah yang terstruktur, langkah-langkah tersebut adalah:

1) Pemberian informasi dan motivasi : fasilitator menjelaskan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya dan mengajak peserta untuk menyumbangkan pemikirannya.
2) Identifikasi : peserta diundang untuk memberikan sumbang ide pemikiran sebanyak-banyaknya. Semua ide ditampung dan ditulis tanpa adanya intrupsi. Lanjutkan proses sampai semua ide tersampaikan.
3) Klasifikasi : semua saran dan masukan peserta ditulis. Selanjutnya langkah selanjutnya mengklasifikasikan berdasarkan kriteria yang dibuat dan disepakati oleh peserta. Klasifikasi bisa berdasarkan struktur atau faktor-faktor lain.

4) Verifikasi dan perioritas ide: peserta bersama-sama melihat kembali sumbang ide dan saran yang telah di klasifikasikan. Setiap sumbang saran diuji relevansinya dengan permasalahan berdasarkan teori terkait yang dijadikan sebagian acuan. Apabila terdapat sumbang saran yang sama di ambil salah satunya dan sumbang saran yang tidak relevan bisa dicoret. Pemberi ide dapat menyampaikan argumentasi dari idenya dan terjadilah proses diskusi.
5) Konklusi (penyepakatan) : fasilitator kelompok berserta peserta lain mencoba menyimpulkan butir-butir alternative pemecahan masalah yang disetujui. Setelah semua puas, maka diambil kesepakatan terakhir cara pemecahan masalah yang dianggap paling tepat dengan mengacu pada teori yang telah ada.

2.3 Konsep Perilaku Kesehatan

2.3.1 Pengertian perilaku

Perilaku kesehatan merupakan semua kegiatan yang mungkin atau tidak dapat dipahami oleh seseorang yang terkait dengan menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh 2 faktor pokok yaitu :

1) Perilaku tertutup (*convert behavio*r)

Suatu respon dari stimulus atau rangsangan yang tidak dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Respon terhadao stimulus ini masih sebatas perhatian, perasaan, pengetahuan dan pandangan terhadap stimulus tersebut.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*).

Suatu respon terhadap rangsangan aau stimulus yang dapat dilihat oleh orang lain. Respon terhadap stimulus ini sudah jelas terlihat orang lain. Respon terhadap stimulus ini sudah jelas terlihat oleh orang lain yang ditandai dengan suatu Tindakan atau tingkah laku (Rachmawati, 2019).

2.3.2 Domain perilaku Kesehatan

Menurut Bloom, membagi perilaku itu di dalam 3 domain (ranah/ kawasan), meskipun kawasan-kawasan tersebut tidak mempunyai batasan yang jelas dan tegas. Pembagian kawasan ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikan, yaitu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku tersebut, yang terdiri dari ranah kognitif (kognitif domain) yaitu pengetahuan, ranah afektif (affective domain) yaitu sikap, dan ranah psikomotor (psychomotor domain) yaitu tindakan.

1) Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kelanjutan dari hasil "tahu" seseorang setelah melakukan pengindraan tertentu terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat dilakukan menggunakan 6 panca indra manusia yaitu melalui indra penglihatan, indra pendengar, indra perasa, indra penciuman, dan indra peraba. Pengetahuan yang dimiliki tiap orang berbeda karena pengindraan setiap objek nya pun berbeda (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman hidup, budaya dan informasi. Pada tingkat pendidikan memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan

pengetahuan seseorang, tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin banyak pula ilmu yang mereka dapatkan sehingga dapat menambah pengetahuan yang dimilikinya. (Widyarni, 2018).

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai enam yaitu:

a) Tahu *(know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu. Tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

b) Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh terhadap suatu objek yang dipelajari.

c) Aplikasi *(Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukumhukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d) Analisis (*Analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e) Sintesis *(Syntesis)*

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk formulasi baru dari formulasi yang ada.

f) Evaluasi (*Evaluation)*

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi objek. Pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari suatu objek penelitian atau responden. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek pengetahuan bermula dari tahu tentang materi yang sudah dipelajari yang kemudian dapat dijelaskan secara benar tentang objek yang diketahui kemampuan atau pengetahuan itu di gunakan untuk Menyusun pengetahuan baru dari pengetahuan yang sudah ada,

kemudian penegtahuan ini di evaluasi atau dinilai terhadap suatu objek. (Notoatmodjo, 2018).

2) Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap mencerminkan kesenangan atau ketidaksenangan seseorang terhadap sesuatu. Sikap berasal dari pengalaman, atau dari orang yang dekat dengan kita. Mereka dapat mengakrabkan kita dengan sesuatu, atau menyebabkan kita menolaknya. Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu. Sikap mempunyai tiga komponen pokok, seperti yang di kemukakan Allport dalam Notoatmodjo, menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai tiga komponen pokok yaitu:

a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek
b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
c. Kecenderungan untuk bertindak.

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (total attitude). Pengetahuan, berpikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting dalam penentuan sikap yang utuh. Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yakni:

a. Menerima (*receiving*) artinya bahwa orang (subjek) dan memperhatikan stimulus yang diberikan oleh objek.

b. Merespon *(responding*) yaitu memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh objek.
c. Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga (kecenderungan untuk bertindak).
d. Bertanggung jawab (*responsible*) yaitu yang bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi.

Secara umum, sikap adalah sebagai kecenderungan untuk berespon secara positif dan negatif terhadap objek atau situasi tertentu. Sikap itu merupakan kesediaan diri seseorang individu melaksanakan suatu tindakan tertentu. Sikap merupakan pendapat atau penilaian seseorang terhadap tindakan untuk mencegah terjadinya suatu penyakit. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau orang lain yang paling dekat. Sikap membuat seseorang setuju (mendekat) tidak setuju (menjauhi) suatu hal tetapi ada kalanya sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak terlalu terwujud dalam suatu tindakan nyata.

Banyak remaja yang belum mengetahui dampak dari keputihan, padahal kita telah mengetahui dengan seksama bahwa keputihan dapat menyebabkan kematian. Kita sebagai remaja hendaknya jangan acuh terhadap keputihan, memang keputihan hal yang wajar. Mulai sekarang benahi diri anda, dan mulai mengontrol dan memperhatikan keputihan anda. Apabila terdapat ciri-ciri yang berbahaya, segeralah konsultasi pada dokter, ataupun mulai

mengonsumsi obat herbal yang dapat mencegah dan menanggulangi masalah keputihan yang serius. . (Notoatmodjo, 2018).

3) Tindakan

Tindakan remaja putri dalam menjaga kebersihan organ genitalia dalam mencegah keputihan yang buruk dipengaruhi oleh sikap responden dalam menjaga kebersihan organ genitalia dalam mencegah keputihan yang negatif. Hal ini didukung oleh kebiasaan yang dianggap wajar padahal berisiko untuk terjadinya keputihan seperti kebiasaan membersihkan organ genitalia dari arah belakang ke depan, memakai celana berbahan nilon dan memakai antiseptic tanpa ada anjuran dari dokter. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sikap tentang menjaga kebersihan organ genitalia dalam mencegah keputihan berperan penting dalam membentuk tindakan remaja putri menjaga kebersihan organ genitalia dalam mencegah keputihan

2.4 Konsep keputihan

2.4.1 Definisi Keputihan

Keputihan atau fluor albus merupakan keadaan vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir yang menyerupai nanah. Selain itu, keputihan adalah keluarnya cairan yang tidak normal dengan ciri-ciri adanya cairan kental dan berbau tidak sedap dari liang vagina. Cairan ini terkadang menyebabkan rasa gatal dan tidak nyaman (Nilaswari,2021).

Keputihan bukan merupakan golongan penyakit tersendiri, tetapi merupakan salah satu tanda dan gejala dari suatu penyakit organ reproduksi wanita yang harus diobati.Keputihan dapat menimbulkan perasaan kurang

nyaman, keputihan disebut juga leuchorrhea atau flour albus atau vaginal discharge (Hidayah et al., 2024).

2.4.2 Macam – macam Keputihan

Keputihan normal atau fisiologis adalah respon tubuh normal yang biasa keluar sebelum dan sesudah masa siklus haid. Keputihan fisiologis terjadi karena rangsangan hormone, stress atau akibat aktivitas seksual dan dating saat masa subur wanita. Keputihan fisiologis dapat terjadi pada masa menjelang menstruasi, pada sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 menstruasi. Keputihan yang fisiologis ini terjadi akibat pengaruh hormone estrogen dan progesterone yang dihasilkan selama proses ovulasi. Setelah ovulasi, terjadilah peningkatan vaskularisasi dari endometrium yang dapat menyebabkan endometrium menjadi sembab. Kelenjar endometrium menjadi berliku-liku dipengaruhi oleh hormone estrogen dan progesterone dari korpus luteum sehingga mensekresikan cairan jernih yang dikenal dengan keputihan. (Hidayah et al., 2024).

Keputihan patologis (tidak normal) adalah cairan eksudat keruh yang mengandung banyak leukosit. Cairan yang keluar mengandung banyak leukosit, ditandai dengan cairan berwarna kuning kehijauan, abu atau menyerupai susu, teksturnya kental, adanya keluhan nyeri atau gatal, dan jumlahnya berlebihan. Keputihan abnormal dapat terjadi pada semua infeksi alat kelamin (infeksi bibir kemaluan, liang senggama, mulut rahim, jaringan penyangga, dan pada infeksi karena penyakit menular seksual). Keputihan patologis muncul karena infeksi vagina, tumor pada organ reproduksi, dan bisa juga karena adanya benda asing dalam vagina (Hidayah et al., 2024). Menurut (Salamah et al., 2020) bahwa wanita perlu mengenal lebih jauh tentang keputihan diantaranya, yaitu :

1) Keputihan yang cair dan berbusa, berwarna kuning kehijauan atau keputih-putihan, berbau busuk dengan rasa gatal. Keputihan semacam ini akan memberi dampak bagi tubuh wanita, diantaranya wanita akan merasa seperti terbakar di daerah kemaluan saat buang air kecil. Jika tidak cepat ditangani, lambat laun kemaluan akan terasa sakit dan membengkak.
2) Cairan keputihan yang berwarna putih seperti keju lembut dan berbau seperti jamur atau ragi roti. Keadaan ini menunjukan adanya infeksi yang disebabkan jamur atau ragi yang di kemaluan seorang wanita. Penderita akan meras akan efek gatal yang hebat. Bibir kemaluan sering terlihat merah terang dan terasa sangat sakit. Selain itu, saat buang air kecil terasa seperti terbakar.
3) Cairan keputihan yang kental seperti susu dengan bau yang amis
4) Keadaan ini dimungkinkan karena infeksi yangdi sebabkan oleh bakteri Hemophilus. Diperlukan pemeriksaan khusus untuk membedakannya dengan infeksi trichomonas.
5) Cairan keputihan yang encer seperti air, berwarna coklat atau keabu- abuan dengan bercak-bercak darah, dan berbau busuk. Hal ini merupakan tanda-tanda infeksi yang lebih parah, dapat kanker atau penyakit menular seksual lainnya

2.4.3 Faktor – Faktor Penyebab Keputihan

Faktor-faktor penyebab keputihan dibedakan menjadi dua yaitu :

1. Faktor-Faktor penyebab keputihan fisiologis
    a) Masa sekitar menarche atau pertama kalinya haid datang, keadaan ini ditunjang oleh hormone esterogen

b) Masa di sekitar ovulasi karena produksi kalenjar – kalenjar rahim dan pengaruh dari hormone esterogen serta progesterone

c) Seorang wanita yang terangsang secara seksual. Rangsangan seksual ini berkaitan dengan kesiapan vagina untuk menerima penetrasi senggama, vagina mengeluarkan cairan yang digunakan sebagai pelumas dalam senggama.

d) Kehamilan yang mengakibatkan meningkatnya suplai darah ke vagina dan mulut rahim, serta penebalan dan melunaknya selaput lender vagina

e) Akseptor kontrasepsi pil yang mengandung hormon esterogen dan progesterone yang dapat meningkatkan lender servik menjadi lebih encer

f) Pengeluaran lender yang bertambah pada wanita yang sedang menderita penyakit kronik.

2. Faktor-Faktor Penyebab Keputihan Patologis

a) Kelelahan fisik

Kelelahan fisik merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang akibat meningkatnya pengeluaran energi karena terlalu memaksakan tubuh untuk bekerja berlebihan dan menguras fisik meningkatnya pengeluaran energi menekan sekresi hormon esterogen. Menurunnya sekresi hormone esterogen menyebabkan penurunan kadar glikogen. Sisa dari metabolisme ini adalah asam laktat yang digunakan untuk menjaga keasaman vagina. Jika asam

laktat yang dihasilkan sedikit, bakteri, jamur, dan parasit mudah berkembang.

b) Ketegangan psikologis

Ketegangan psikologis merupakan kondisi yang dialami seseorang akibat dari meningkatnya beban pikiran akibat dari kondisi yang tidak menyenangkan atau sulit diatasi. Meningkatnya bebabn pikiran memicu peningkatan hormon

c) Kebersihan diri

Kebersihan diri merupakan suatu tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Keputihan yang abnormal banyak dipicu oleh cara wanita dalam menjaga kebersihan dirinya, terutama alat kelamin. Kegiatan kebersihan diri yang dapat memicu keputihan adalah penggunaan pakaian dalam yang ketat dan berbahan nilon, cara membersihkan alat kelamin yang tidak benar, penggunaan sabun vagina dan pewangi vagina, penggunaan pembalut kecil yang terus menerus di luar siklus menstruasi.

2.4.4 Tanda dan Gejala Keputihan

Pada keputihan normal gejala dan tandanya sebagian besar berakibat dengan siklus menstruasi. Biasanya berupa cairan lengket berwarna berwarna putih kekuningan atau putih kelabu dari saluran vagina. Cairan ini dapat encer ataupun kental dan biasanya pada keputihan yang normal tidak disertai gatal serta akan menghilang dengan sendirinya. Sedangkan pada keputihan abnormal gejala dan tandanya biasanya bisa bervariasi dalam warna, berbau dan disertai keluhan

seperti gatal, nyeri atau rasa terbakar disekitar vagina. Infeksi ini dapat menjalar dan menimbulkan peradangan pada saluran kencing . Tanda dan gejala yang lain yaitu gatal pada organ intim, rasa terbakar dan panas, kemerahan daerah organ intim bagian luar, nyeri saat berkemih dan nyeri saat hubungan intim (Kusmiran, 2019).

2.4.5 Pencegahan Keputihan

Berikut perilaku yang dapat dilakukan dalam pencegahan keputihan patologis yaitu dengan cara:

1) setiap selesai buang air kecil/kecil, vagina dibilas menggunakan air bersih yang langsung dari kran. Air dalam bak/ember di toilet-toilet umum mengandung 70% jamur candida albicans, sedangkan air yang mengalir dari kran di toilet umum mengandung kurang lebih 10-20% jenis jamur yang sama, cara bilas vagina yang benar adalah dari depan (vagina) ke belakang (anus), mengeringkan alat kelamin setelah mandi atau buang air dengan handuk bersih agar tidak lembab, mencuci tangan sebelum mencuci alat kelamin.
2) Menjaga kebersihan pakaian dalam.
3) tidak bertukar handuk.
4) tidak menggunakan sabun khusus vagina rutin kecuali atas petunjuk dokter.
5) sering mengganti pembalut pada saat haid yaitu minimal 3-4 kali sehari. Serta menggunakan pantyliner sesuai kebutuhan seperti ketika mengalami keputihan yang banyak sekali dengan sering menggantinya serta menggunakan pantyliner yang tidak berparfum untuk mencegah alergi kulit.

Alergi bias menimbulkan rasa gatal yang luar biasa dan penggunaan pantyliner sebainya digunakan antara dua sampai tiga jam.

6) menggunakan celana dalam dari bahan yang menyerap keringat karena celana dalam dari bahan nilon atau bahan sintesis lainnya dapat menimbulkan rasa gatal dan iritasi dan celana dalam diganti minimal dua kali dalam sehari agar terhindar dari kelembaban serta hindari penggunaan celana yang ketat karena dapat menyebabkan vagina mudah berkeringat.
7) bedak tidak boleh ditaburkan didaerah vagina karena dapat menggumpal disela-sela lipatan vagina yang sulit terjangkau tangan untuk membersihkan dan akan mengundang kuman.
8) Rambut didaerah kewanitaan cukup dipendekkan (tidak mencabut) karena apabila terlalu panjang akan menjadi sarang kuman.

2.4.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pencegahan Keputihan

Adapun beberapa hal yang mempengaruhi pencegahan keputihan Pencegahan masalah keputihan sebaiknya sudah dilakukan sebelum masa remaja. Karena pada masa remaja terjadi perkembangan pada organ reproduksinya dan organ reproduksi remaja lebih sensitif, sehingga diperlukan perilaku hidup sehat untuk mencegah keputihan patologis. Keputihan patologis menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan dalam jangka waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit serius diantaranya penyakit infeksi pada panggul, infertilitas, kehamilan diluar kandungan dan merupakan gejala awal dari kanker serviks. Ada beberapa faktor penghambat untuk berperilaku sehat dalam upaya pencegahan keputihan patologis, diantaranya:

1) Kurangnya pengetahuan individu atau wanita tentang pencegahan keputihan.
2) Persepsi dan sikap yang tidak tepat yang memperlemah motivasi seseorang untuk berperilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan keputihan patologis. (Natalia et al., 2021)

2.5 Konsep Remaja

2.5.1 Definisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang mencakup periode dari awal pubertas hingga tercapainya kematangan, biasanya mulai dari umur 14 tahun pada pria dan 12 tahun pada wanita. Klasifikasi usia remaja dalam hal ini berkisar antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja dibagi menjadi dua kategori yaitu masa remaja awal yang mencakup usia di mana anak-anak mulai matang secara seksual dan masa remaja akhir yang mencakup usia di mana seseorang dinyatakan dewasa secara hukum (Imelda et al., 2023).

Remaja atau adolescence berasal dari bahasa Latin latolescerel diartikan sebagai seseorang yang dalam masa pertumbuhan menuju kearah kematangan, yang memiliki arti luas mencangkup kematangan mental. emosional, sosial, dan fisik (Wulandari, 2019).

2.5.2 Perkembangan Pada Remaja Perempuan

Faktor-faktor berikut dapat digunakan untuk memahami bagaimana remaja berkembang atau berperilaku :

1) Perubahan Fisik

   Remaja yang telah mencapai tingkat kematangan menunjukan adanya perubahan pada organ reproduksinya seiring dengan perubahan fisik yang terjadi. Ada beberapa perubahan skal pubertas khususnya :

   a) Perubahan hormonal paa masa pubertas
   b) Perubahan fisik yang disebabkan oleh masa pubertas

      Perubahan perubahan yang terjadi pada remaja perempuan yaitu perubahan payudara , menambah dengan cepat berat badan serta tinggi badan, munculnya rambut kemaluan, dan haid atau menstruasi (Nurul Istiqamah, 2022).

2) Kemajuan kognitif

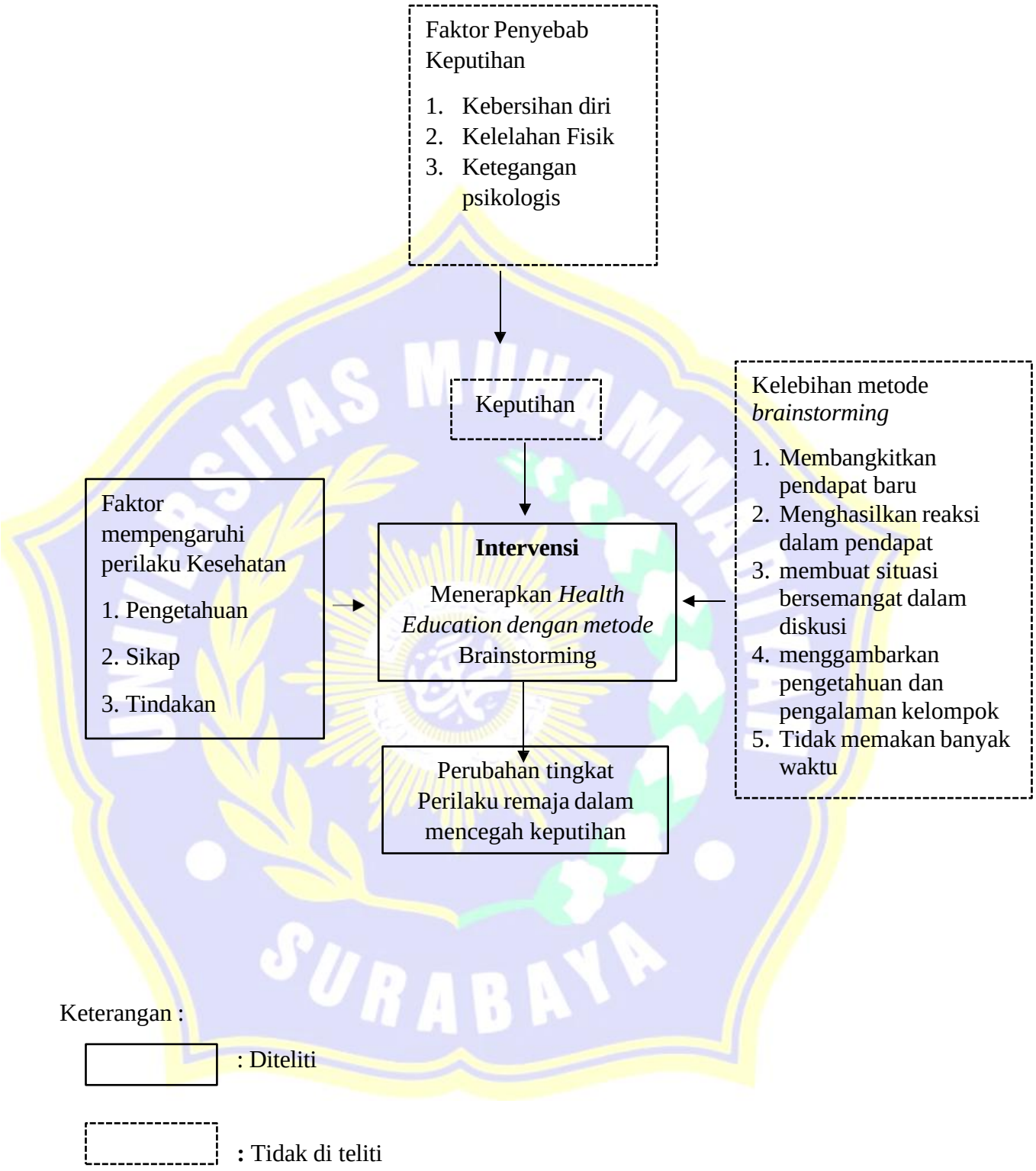
   Remaja mempunyai kecenderungan untuk berfikir abstrak, suka memberi kritik, dan secara alami tertarik pada hal asing.

3) Perubahan dinamika social dan emosional

   Remaja sering dilihat dalam berbagai cara karena mereka memiliki sedikit pengalaman dalam kehidupan dewasa termasuk khawatir, konflik, keinginan yang terfokus pada diri sendiri atau orang lain.

   Perkembangan emosi terkait dengan perkembangan hormone yang menjadi salah satu ciri emosi yang sangat todak stabil. Remaja tidak adapat sepenuhnya mengendalihkan emosi yang dialaminya (Meitria 2022).

2.6 Kerangka Berfikir



Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir *Health Education* Dengan Metode *Brainstorming* Untuk Meningkatkan Perilaku Pencegahan Keputihan Pada Remaja