

BAB II

TINJAUN PUSTAKA

Konsep yang digunakan sebagai acuan penelitian ini meliputi : 1) Konsep Remaja, 2) Konsep Perilaku, 3) Konsep Vulva Hygiene, 4) Konsep Flour Albus, 5) Hubungan Perilaku Vulva Hygiene dengan Kejadian Flour Albus, 6) Keangka Teori, 7) Kerangka Konseptual.

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Menurut WHO (*Who Health Organization*) remaja merupakan periode usia 10 sampai 19 tahun. Menurut PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) usia remaja berada dikisaran usia 15 sampai 24 tahun. Sedangkan, menurut *The Health Resources Services Administrations Guidelines Amerika Serikat*, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2011).

Masa remaja adalah masa yang penting karena pada saat ini terjadi proses awal kematangan pada alat reproduksi yang dikenal juga dengan masa pubertas. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis, yang akan mengganggu psikis remaja. Hal ini mengakibatkan remaja menghadapi masa rawan dalam menghadapi proses pertumbuhan dan perkembangannya, apalagi diiringi juga dengan arus

globalisasi dengan informasi yang semakin mudah dan cepat diakses (Badaryati E, 2012).

Remaja dapat didefinisikan melalui beberapa sudut pandang yaitu remaja merupakan individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yaitu individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Dimana remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa dimana individu tersebut mengalami perubahan-perubahan secara fisik, maupun psikologis, serta masa dimana individu tersebut dituntut untuk bertanggung jawab.

2.1.2 Fase Masa Remaja

Menurut Asmuji (2014) asa remaja terdiri dari 3 fase, diantara adalah :

a. Masa pra pubertas (10-12 tahun)

Pada masa ini remaja memiliki insting seksual dalam keadaan yang paling rendah, sedangkan proses perkembangan anak ada paling kuat (progresif). Ciri lainnya adalah kecenderungan untuk melepaskan diri dari identifikasi lama karena mulai memiliki sikap kritis terutama dengan ibunya dan berusaha keras untuk berbeda dengan ibunya

sehingga dengan cara mengadakan identifikasi dengan salah seorang teman, guru wanita di sekolah atau prang lain yang paling penting dan menonjol.

b. Masa pubertas (13-16 tahun)

Pada masa ini remaja mengalami kematangan seksual. Terjadi kehilangan keseimbangan jasmani dan rohani. Terganggunya hormon dan fungsi motorik sehingga tampak terlihat gejala-gejala tingkah laku seperti canggung, kaku, tegar, muka tampak kasar dan buruk.

c. Masa adolesensi (17-19 tahun)

Pada masa ini remaja mulai bersikap kritis terhadap objek-objek yang berkaitan dengan dirinya. Remaja mampu membedakan dan menelaah hal-hal yang terkait dengan lingkungan internal dan eksternal. Dalam tahap ini remaja juga memiliki ketertarikan dengan hal yang baru.

2.1.3 Ciri ciri Pertumbuhan Remaja

Menurut Samadi (2014) ciri umum pertumbuhan remaja meliputi :

a. Ciri fisik remaja putri

1) Pertumbuhan tulang, tinggi badan dan gigi

Pada masa pubertas remaja mengalami akselerasi pertumbuhan tinggi badan yang mendadak disebut juga pacu tumbuh (*height spurt*). Pada remaja perempuan, kecepatan pertumbuhan dicapai saat 6-12 bulan sebelum menarche. Pada

remaja putri terjadi pertumbuhan lebar lingkaran panggul dan bahu yang kecil. Pertumbuhan lebar lingkaran panggul termasuk pertumbuhan fisik yang sangat penting pada masa pubertas bagi remaja putri, karena hal tersebut yang dapat mempengaruhi proses melahirkan ketika remaja tersebut dewasa.

2) Berat badan dan kemampuan fisik

Pertumbuhan otot pada masa remaja terjadi selama 3-6 bulan setelah paku tumbuh berat badan. Pertumbuhan badan dipengaruhi oleh nutrisi. Jika asupan nutrisi dalam jumlah yang kurang optimal akan berdampak pada perlambatan proses pertumbuhan dan perkembangan nutrisi/pematangan seksual. Sebaliknya, jika asupan nutrisi terlalu berlebihan maka akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan seksual. Pada masa remaja, seseorang lebih membutuhkan nutrisi lebih dibandingkan pada masa kanak-kanak. Sedangkan pada kemampuan fisik, remaja perempuan lebih rendah dari remaja laki-laki. Dari segi kejiwaan, remaja perempuan lebih patuh daripada remaja laki-laki, ketahanan tubuh remaja perempuan juga lebih tinggi. Perempuan mampu menahan rasa lapar, haus, sakit, dan cobaan. Bahkan remaja menunjukkan perlawanan terhadap berbagai penyakit, dalam hal ini ditunjukkan bahwa remaja perempuan lebih bisa menahan rasa sakit dibanding remaja laki-laki.

3) Kondisi kelenjar dan hormon

Setiap hormon yang dihasilkan oleh kelenjar, memiliki satu fungsi atau lebih. Salah satu hormon yang penting pada remaja putri adalah hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini dapat memengaruhi perkembangan organ reproduksi perempuan. Selain itu, hormon ini juga memengaruhi ovulasi yang merupakan pematangan sel telur dan pelepasan sel telur dari ovarium.

b. Ciri psikis remaja putri

1) Kemampuan menentukan dan berargumentasi

Pada usia 11-15 tahun, pemikiran remaja putri lebih berkembang dibanding remaja putra seusianya, dengan perbandingan sekitar dua tahun diatas remaja putra. Pada pertengahan masa remaja, remaja sampai pada satu tahapan dimana daya pikirnya berkembang menjadi orang yang pandai berargumentasi dan memberikan alasan terhadap setiap perbuatan yang dilakukan.

2) Kemandirian dan kebebasan

Remaja memiliki kehidupan yang bebas, mereka menganggap diri mereka mampu menjalani kehidupan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kemandirian dan kebebasan para remaja ini harus dibatasi agar tidak menimbulkan kerugian terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta mencegah terjadinya hal-hal yang bertentangan dengan norma syariat.

c. Ciri perasaan remaja putri

1) Keindahan dan kecantikan

Kecenderungan pada keindahan tubuh menyebabkan remaja menyukai perhiasan yang merupakan tanda kecintaan pada diri sendiri, karena hal tersebut membuat remaja lebih memperhatikan dirinya dan berusaha menghias diri dengan memakai pakaian yang bagus.

2) Rasa malu

Remaja putri berada diantara dua hal yang saling tarik-menarik yaitu menarik dirinya mencari kesenangan yang baru dan rasa malu. Kedua hal ini bagaikan ikatan di kaki yang tidak menyebabkan seseorang tidak dapat melangkah.

d. Ciri sosial remaja putri

1) Persahabatan

Seorang remaja berusaha mencari sahabat yang dapat diajak untuk berbagi rasa, dapat percaya terhadap dirinya, dan dapat menjadi tempat untuk mencurahkan segala masalah yang sedang dihadapinya. Seorang remaja berusaha memuji sahabatnya dan menunjukkan persahabatan mereka dengan cara memberi hadiah. Persahabatan remaja lebih tulus dibandingkan persahabatan orang dewasa.

2) Sopan santun dan adat istiadat

Masa remaja adalah masa penentangan dan pembangkangan. Penentangan terhadap berbagai kenyataan, keluarga dan adat istiadat. Perilaku tersebut ditunjukkan sebagai bentuk penentangan tanpa pengetahuan dan perbandingan. Remaja hanya menginginkan hal baru yang modern dan menarik perhatian.

2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja

Terdapat 3 tahapan perkembangan remaja menurut Cintya (2015) diantaranya sebagai berikut :

- a. Tahap remaja awal (early adolescence) usia 11-13 tahun

Pada tahap ini remaja mengalami perubahan pada diri sendiri. Terdapat rasa ketertarikan pada lawan jenis serta kurangnya kendali terhadap ego yang mengalami remaja sulit untuk dipahami dan memahami.

- b. Tahap remaja tengah (middle adolescence) usia 14-16 tahun

Pada tahap ini remaja mempunyai kecenderungan untuk menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya, tetapi remaja juga memiliki kebingungan harus memilih bersama atau sendiri, optimis dan pesimis serta materialis dan idealis.

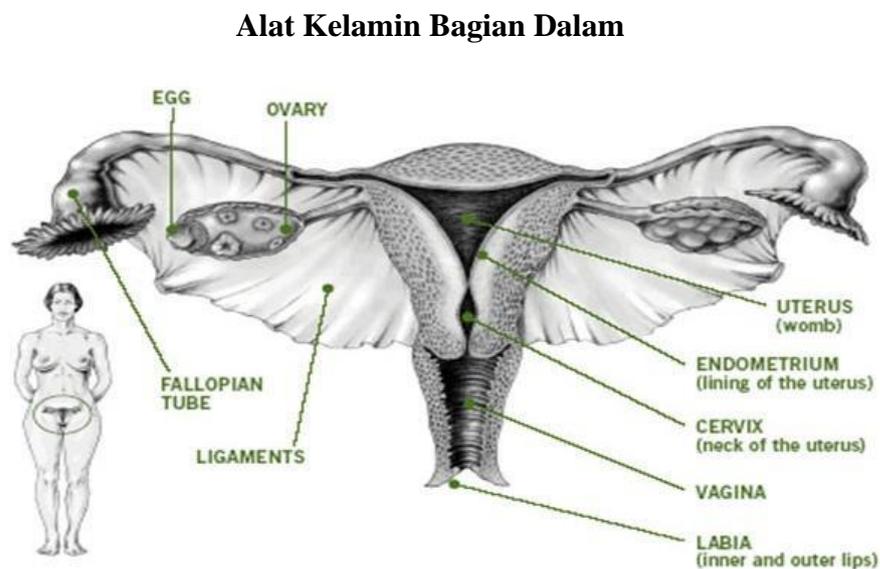
- c. Tahap remaja akhir (late adolescence) usia 17-21 tahun

Pada tahap ini hubungan remaja diperkuat dengan pencapaian 5 hal, diantaranya adalah minat yang kuat terhadap

fungsi kecerdasan, konsep diri untuk bergabung dengan masyarakat dalam mencari pengalaman baru, adanya identitas seksual yang terbentuk tidak akan berubah lagi, perhatian pada dirinya sendiri seimbang dengan kepentingan orang lain, terbentuknya batasan pada dirinya (*private self*) dengan masyarakat umum (*the public*).

2.1.5 Anatomi Organ Reproduksi

Secara umum alat reproduksi wanita terbagi atas dua bagian yaitu terdiri dari alat kelamin bagian luar dan alat kelamin bagian dalam. Alat kelamin wanita terdiri dari bagian-bagian dibawah ini (Manuaba, 2009) :



Gambar 2. 1 Genetalia Eksterna (Anonim, 2010)

Alat kelamin bagian luar terdiri dari beberapa bagian yaitu :

- a. Vagina (Saluran Senggama)

Vagina merupakan saluran muskulo-membranasea (ototselaput) yang menghubungkan rahim dengan dunia luar, bagian ototnya berasal dari otot levator ani dan otot sfingter ani (otot dubur) sehingga dapat dikendalikan dan dilatih. Selaput vagina tidak mempunyai lipatan sirkuler (berkerut) yang disebut “rugae”. Dinding depan vagina berukuran 9 cm dan dinding belakangnya 11 cm. Selaput vagina tidak mempunyai kelenjar sehingga cairan yang selalu membasahi berasal dari kelenjar rahim atau lapisan dalam rahim. Sebagian dari rahim yang menonjol pada vagina disebut porsio (leher rahim). Vagina (saluran senggama) mempunyai fungsi penting sebagai jalan lahir bagian lunak, sebagai sarana hubungan seksual, saluran untuk mengalirkan lendir dan darah menstruasi.

b. Rahim (Uterus)

Bentuk rahim seperti buah pir dengan berat sekitar 30 gram, terletak di panggul kecil di antara rektum (bagian usus sebelum dubur) dan di depannya terletak kandung kemih. Bagian bawahnya disangga oleh ligamen yang kuat sehingga bebas untuk tumbuh dan berkembang saat kehamilan. Lapisan otot rahim terdiri dari tiga lapis yang mempunyai kemampuan untuk tumbuh kembang sehingga dapat memelihara dan mempertahankan kehamilan selama 9 bulan. Rahim juga merupakan jalan lahir yang penting dan mempunyai kemampuan untuk mendorong janin lahir.

c. Tuba Fallopii

Tuba fallopii berasal dari ujung ligamentum, berjalan ke arah lateral, dengan panjang sekitar 12 cm. Tuba fallopii buka merupakan saluran lurus tetapi mempunyai bagian yang lebar sehingga membedakannya menjadi empat bagian. Ujungnya terbuka dan mempunyai fimbriae (rumbai-rumbai) sehingga dapat menangkap ovum (telur) saat terjadi pelepasan telur (ovulasi). Saluran telur ini merupakan saluran hasil konsepsi (hasil pembuahan) menuju rahim. Tuba fallopii merupakan bagian yang paling sensitif terhadap infeksi dan menjadi penyebab utama terjadinya kemandulan (infertilitas). Fungsi tuba fallopii sangat vital dalam proses kehamilan, yaitu menjadi saluran spermatozoa dan ovum, tempat terjadinya pembuahan (fertilitas), menjadi saluran dan tempat pertumbuhan hasil pembuahan sebelum mampu menanamkan diri pada lapisan dalam rahim.

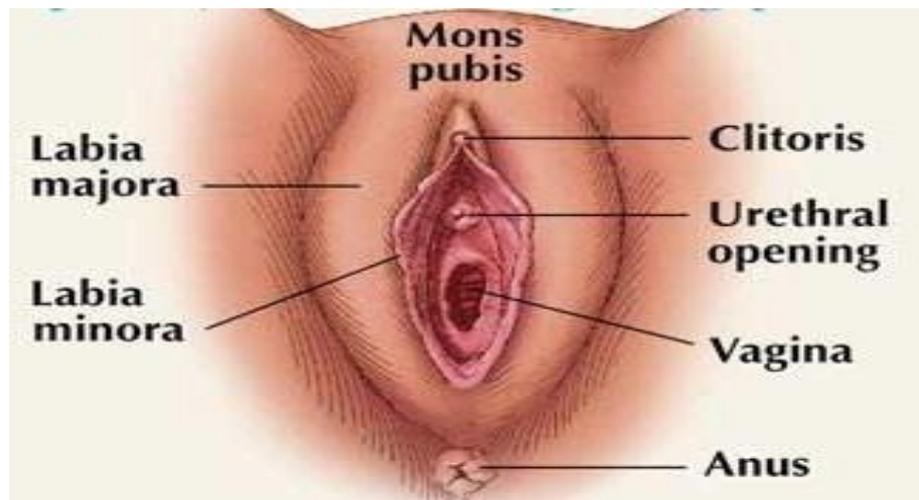
d. Indung Telur (Ovarium)

Indung telur terletak antara rahim dan dinding panggul dan digatungkan ke rahim oleh ligamentum ovarii proprium dan ke dinding panggul oleh *ligamentum infundibulo-pelvikum*. Indung telur merupakan sumber hormonal wanita yang paling utama sehingga mempunyai dampak kewanitaan dalam pengaturan proses menstruasi. Indung telur mengeluarkan telur (*ovum*) setiap bulan silih berganti kanan dan kiri. Saat telur (*ovum*) dikeluarkan wanita disebut dalam masa subur. Masa *menopause* semua telur menghilang.

e. *Parametrium* (Penyangga Rahim)

Parametrium merupakan lipatan peritonium dengan berbagai penebalan yang menghubungkan rahim dengan tulang panggul. Lipatan atasnya mengandung tuba fallopii dan ikut serta menyangga indung telur. Bagian ini sensitif terhadap infeksi sehingga mengganggu fungsinya. Keseluruhan alat reproduksi wanita berada di rongga panggul. Wanita mempunyai bentuk dan ukuran rongga panggul (pelvis) yang berbeda satu sama lain. Perubahan ukuran panggul digunakan untuk mengukur umur kehamilan.

Alat Kelamin Bagian Luar



Gambar 2.2 Genetalia Interna (Anonim, 2010)

Alat kelamin bagian dalam terdiri dari beberapa bagian yaitu :

a. Mons Veneris

Mons veneris disebut juga gunung venus, menonjol bagian depan menutup tulang kemaluan.

b. Labia Mayora (Bibir Besar Kemaluan)

Labia mayora berasal dari mons veneris, bentuknya lonjong menjurus ke bawah dan bersatu di bagian bawah. Bagian luar labia mayora terdiri dari kulit berambut, kelenjar lemak, dan kelenjar keringat, bagian dalamnya tidak berambut dan mengandung kelenjar lemak, bagian ini mengandung banyak ujung saraf sehingga sensitif saat berhubungan seks.

c. Labia Minora (Bibir Kecil Kemaluan)

Labia minora merupakan lipatan kecil di bagian dalam labia mayora. Bagian depannya mengelilingi klitoris. Kedua labia ini mempunyai pembuluh darah, sehingga dapat menjadi besar saat keinginan seks bertambah. Labia ini analog dengan kulit skrotum pada pria.

d. Klitoris

Klitoris merupakan bagian yang erektil, seperti penis pada pria, mengandung banyak pembuluh darah dan serat saraf, sehingga sangat sensitif saat berhubungan seks.

e. Vestibulum

Bagian kelamin ini dibasahi oleh kedua labia kanan-kiri dan bagian atas oleh klitoris serta bagian belakang pertemuan labiaminora. Pada bagian vestibulum terdapat muara vagina (liang senggama), saluran kencing, kelenjar bartolin, dan kelenjar sken

(kelenjar-kelenjar ini akan mengeluarkan cairan pada saat permainan pendahuluan dalam hubungan seks sehingga memudahkan *penetrasi* penis).

f. Himen (Selaput Dara)

Himen merupakan selaput tipis yang menutupi sebagian lubang vagina luar. Pada umumnya himen berlubang sehingga menjadi saluran aliran darah menstruasi atau cairan yang dikeluarkan oleh kelenjar rahim dan kelenjar endometrium (lapisan dalam rahim). Pada saat hubungan seks pertama himen akan robek dan mengeluarkan darah. Setelah melahirkan himen merupakan tonjolan kecil yang disebut karunkule mirtiformis.

2.2 Vulva Hygiene

2.2.1 Pengertian Vulva Hygiene

Vulva hygiene adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaan (Darma, 2017). Menurut Mumpuni (2013) menyatakan bahwa organ reproduksi perempuan memang membutuhkan perhatian khusus. Bentuknya yang terbuka, memudahkan masuknya kuman melalui mulut vagina. Tubuh dan organ intim yang sehat dapat pula

memicu kepercayaan diri seseorang. Vulva hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organ kewanitaan bagian luar (vulva) yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi (Henny, 2010).

2.2.2 Manfaat Vulva Hygiene

Menurut (Andira, 2012), perawatan vagina mempunyai beberapa manfaat diantaranya :

- a. Menjadikan vagina tetap dalam keadaan bersih dan nyaman.
- b. Dapat mencegah munculnya keputihan, gatal-gatal, dan bau tak sedap.
- c. Dapat menjaga pH vagina dalam kondisi normal (3,5 – 4,5).

2.2.3 Tujuan Vulva Hygiene

Ada beberapa tujuan dari vulva hygiene antara lain :

- a. Menjaga kesehatan dan kebersihan vagina.
- b. Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina.

2.2.2 Mempertahankan Ph derajat keasaman vagina normal yaitu 3,5 - 4,5.

2.2.3 Mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri dan protozoa.

2.2.4 Mencegah timbulnya keputihan dan virus.

2.2.4 Cara Perawatan *Vulva Hygiene*

Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlaku bagi kesehatan organ-organ seksual. Cara memelihara organ intim tanpa kuman dilakukan sehari-hari dimulai bangun tidur dan

mandi pagi. Alat reproduksi dapat terkena sejenis jamur atau kutu yang dapat menyebabkan rasa gatal atau tidak nyaman apabila tidak dirawat kebersihannya. Mencuci vagina dengan air kotor, pemeriksaan dalam yang tidak benar, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan yang tidak higienis, dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal. Keputihan juga bisa timbul karena pengobatan abnormal, celana yang tidak menyerap keringat, dan penyakit menular seksual (Kusmiran, 2011). Beberapa cara merawat organ reproduksi remaja putri adalah sebagai berikut :

- a. Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh daerah kewanitaan.
- b. Hindari menggunakan sabun mandi pada alat kelamin karena dapat menyebabkan kekeringan dan iritasi kulit atau gatal. Gunakan pembersih kewanitaan yang menggunakan Ph balance 3,5 untuk menghindari iritasi.
- c. Mengeringkan daerah di sekitar vagina sebelum berpakaian sebab jika tidak dikeringkan kan menyebabkan celana dalam yang dipakai menjadi basah dan lembab. Selain tidak nyaman dipakai, celana basah dan lembab berpotensi mengundang bakteri dan jamur.
- d. Tidak diperbolehkan menaburkan bedak pada vagina dan daerah di sekitarnya, karena kemungkinan bedak tersebut akan menggumpal di sela-sela lipatan vagina yang sulit terjangkau tangan untuk dibersihkan dan akan mengundang kuman.

- e. Disediakan celana dalam ganti di dalam tas kemanapun pergi, hal ini menghindari kemungkinan celana dalam kita basah.
- f. Pakailah celana dalam dari bahan katun karena dapat menyerap keringat dengan sempurna.
- g. Menghindari pemakaian celana dalam dari satin ataupun bahan sintetik lainnya karena menyebabkan organ intim menjadi panas dan lembab.
- h. Membersihkan vagina dengan air sebaiknya dilakukan dengan menggunakan shower toilet. Semprotlah permukaan luar vagina dengan pelan dan menggosoknya dengan tangan.
- i. Gantilah celana dalam sekurang-kurangnya dua sampai tiga kali sehari.
- j. Penggunaan pantyliner sebaiknya digunakan antara dua sampai tiga jam. Penggunaan pantyliner setiap hari ternyata justru dapat mengakibatkan infeksi bakteri, jamur, serta jerawat atau bisul pada daerah genitalia. Ini terjadi karena pantyliner membuat daerah kewanitaan makin lembab. Meskipun lapisan atas pantyliner memiliki daya serap untuk menjaga higienitas daerah kewanitaan, akan tetapi bagian dasar dari pantyliner ini terbuat dari plastik, sehingga kulit tidak bisa bernafas lega karena kurangnya sirkulasi udara. Jadi sebaiknya jangan menggunakan pantyliner terlalu sering.
- k. Sebaiknya tidak menggunakan celana ketat, berbahan nilon, jeans dan kulit.

- l. Saat cebok setelah BAB atau BAK, bilas dari arah depan ke belakang. Hal ini untuk menghindari terbawanya kuman dari anus ke vagina.
- m. Memotong atau mencukur rambut kemaluan sebelum panjang secara teratur.
- n. Memakai handuk khusus untuk mengeringkan daerah kemaluan.
- o. Apabila kita menggunakan WC umum, sebaiknya sebelum duduk siram dulu WC tersebut (di-flushing) terlebih dahulu baru kemudian kita gunakan.
- p. Jangan garuk organ intim segatal apa pun. Membilas dengan air hangat juga tidak disarankan mengingat cara itu justru bisa membuat kulit di sekitar Mrs. V bertambah merah dan membuat rasa gatal semakin menjadi-jadi. Lebih baik kompres vagina dengan air es sehingga pembuluh darah di wilayah organ intim tersebut menciut, warna merahnya berkurang, dan rasa gatal menghilang. Alternatif lain, basuh vagina dengan rebusan air sirih yang sudah didinginkan. Atau gunakan PK yang dicampur dengan air dingin. Takarannya 1 sendok teh untuk air satu ember ukuran sedang. Penggunaan PK dengan dosis tidak tepat bisa membakar kulit dan membuatnya kering berwarna kecoklatan.
- q. Bersihkan vagina setiap buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB). Air yang digunakan untuk membasuh harus bersih, yakni air mengalir yang langsung dari keran. Penelitian menguak air dalam bak / ember di toilet-toilet umum mengandung 70% jamur

candida albicans. Sedangkan air yang mengalir dari keran di toilet umum mengandung kurang lebih 10-20% jenis jamur yang sama. Kebersihan vagina juga berkaitan erat dengan trik pembasuhannya. Yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) dan bukan dari anus ke arah vagina. Cara yang disebut terakhir itu hanya akan membuat bakteri yang bersarang di daerah anus masuk ke liang vagina dan mengakibatkan gatal-gatal. Setelah dibasuh, keringkan Mrs. V dengan handuk lembut agar tidak basah.

- r. Sebaiknya pilih pembalut yang berbahan lembut, dapat menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel), dan merekat dengan baik pada pakaian dalam.

Adapun cara pemeliharaan organ reproduksi remaja perempuan adalah sebagai berikut (Kusmiran, 2011) :

- a. Tidak memasukkan benda asing ke dalam vagina.
- b. Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat.
- c. Tidak menggunakan celana yang terlalu ketat.
- d. Pemakaian pembilas vagina secukupnya, tidak berlebihan.

2.2.5 Prosedur Langkah-langkah Melakukan Vulva Hygiene

Langkah-langkah melakukan vulva hygiene yang benar menurut (Kusmiran, 2011) :

- 2.2.1 Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari

- 2.2.2 Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin atau anus dengan
- 2.2.3 menggunakan air bersih atau kertas pembersih (tisu).
- 2.2.4 Gerakan cara membersihkan alat kelamin adalah dari arah vagina kearah anus, untuk mencegah kotoran anus masuk ke vagina.
- 2.2.5 Tidak menggunakan air kotor untuk membersihkan vagina.
- 2.2.6 Dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan karena bisa ditumbuhi jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa gatal dan tidak nyaman.

2.2.7 Efek Perawatan Yang Salah Pada Alat Reproduksi Eksternal

Bagaimana pun juga, perawatan pada organ reproduksi wanita harus di lakukan secara benar. Jika perawatan yang anda lakukan tidak benar, alih-alih mendapatkan sistem reproduksi yang sehat, efek perawatan organ reproduksi eksterna yang salah antara lain (Andira, 2012) :

- a. Jika ada pembersih atau sabun berbahan daun sirih digunakan dalam waktu lama, akan menyebabkan keseimbangan ekosistem terganggu.
- b. Produk pembersih wanita yang mengandung bahan povidoneiodine
- c. mempunyai efek samping dermatitis kontak sampai reaksi elergi yang berat.

2.2.8 Pengukuran vulva hygiene

Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono, 2012). Menurut Azwar (2010) pengukuran perilaku dapat dilakukan dengan menggunakan skala likert, dengan kategori sebagai berikut :

1. Pernyataan Positif
 - a. Selalu : 4
 - b. Sering : 3
 - c. Kadang-kadang : 2
 - d. Tidak pernah : 1
2. Pernyataan Negatif
 - a. Selalu : 1
 - b. Sering : 2
 - c. Kadang-kadang : 3
 - d. Tidak pernah : 4

Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna jika sikap positif skor $T \geq \text{mean}$ (45,08%), dan sikap negatif jika skor $T < \text{mean}$ (45,08%).

2.3 Flour Albus

2.3.1 Pengertian Flour Albus

Flour albus (keputihan) nama gejala awal suatu penyakit yang diberikan kepada cairan yang dikeluarkan dari alat-alat genital yang

tidak berupa darah. Leukorea merupakan gejala yang paling sering dijumpai pada penderita ginekologik; adanya gejala ini diketahui penderita karena terdapatnya sekret yang mengotori celananya (Sarwono, 2014).

Flour albus adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir menyerupai nanah. Keputihan tidak selamanya merupakan penyakit karena ada juga keputihan yang normal. Oleh sebab itu, keputihan dibagi menjadi dua, yaitu keputihan normal dan abnormal (Bahari, 2012).

Flour Albus adalah gejala keluarnya getah atau cairan vagina yang berlebihan sehingga sering menyebabkan celana dalam basah dan bukan merupakan darah (Pudiastuti, 2010).

Flour albus jerap dianggap sebagai masalah kewanitaan yang biasa-biasa saja dan sering dialami oleh wanita. Jika memerhatikan, keputihan terjadi ketika merasa lelah atau stres. Flour albus dapat dianggap sebagai salah satu alam tubuh, terutama untuk masalah reproduksi. Jika kita melihat keputihan tidak berupa lendir yang berwarna bening, segera koreksi kembali gaya hidup kita. Sudahkah kita menjaga personal hygiene (kebersihan diri) dan genital hygiene (kebersihan organ kewanitaan). Flour albus adalah “peringatan” dini dari berbagai kelainan di sistem reproduksi (Hasanah, 2009).

2.3.2 Klasifikasi Flour Albus

Menurut (Sibagarang, 2010), flour albus dibagi menjadi 2, yaitu flour albus fisiologis dan flour albus patologis:

a. Flour albus fisiologis(normal)

Flour albus fisiologis ini merupakan respon tubuh yang sangat normal. Dalam keadaan yang seperti ini, vagina memproduksi cairan yang berwarna bening, tidak berbau, tidak berwarna, jumlahnya tak berlebihan, dan tidak disertai gatal. Cairan ini berfungsi sebagai alat pelindung alami, mengurangi gesekan dinding vagina saat berjalan dan saat melakukan hubungan seksual (Shadine M. , 2009). Flour albus fisiologis ini tidak berwarna atau jernih, tidak berbau dan tidak menyebabkan rasa gatal. Flour albus ini terdiri atas cairan yang kadang – kadang berupa mucus yang mengandung banyak epitel dengan leukosit yang jarang.

b. Flour albus patologis (tidak normal)

Flour albus patologis ini harus diwaspadai karena keputihan yang satu ini berwarna kekuningan sampai kehijauan. Jumlahnya banyak, bahkan bisa sampai keluar dari celana dalam, kental, lengket, berbau tidak sedap atau busuk, terasa gatal dan panas, dan menimbulkan luka didaerah mulut vagina (Shadine M. , 2009).

Ciri-ciri flour albus patologik adalah terdapat banyak leukosit, jumlahnya banyak, timbul terus menerus, warnanya berubah (biasanya kuning, hijau, abu-abu, dan menyerupai susu), disertai

dengan keluhan (gatal, panas, dan nyeri) serta berbau (apek, amis, dan busuk) (Daili, Fahmi S, Indriatmi B., 2009)

Pada flour albus patologis, cairan yang keluar mengandung banyak leukosit. Gejala yang muncul pada keputihan patologis antara lain berubahnya cairan yang berwarna jernih menjadi kekuningan sampai kehijauan, jumlahnya berlebihan, kental, bau tak sedap, terasa gatal atau panas dan menimbulkan luka di daerah mulut vagina.

2.3.3 Tanda-Tanda Keputihan

Tanda tanda keputihan menurut (Sarwono, 2010) adalah sebagai berikut :

- a. Cairan yang keluar teksturnya lebih kental dan tekstur ini tentu berbeda dibandingkan pada cairan keputihan yang normal.
- b. Cairan yang keluar berwarna kuning, putih susu, kehijauan atau keabu-abuan.
- c. Timbulnya bau yang tidak sedap pada cairan.
- d. Cairan terkadang lengket.
- e. Menyebabkan gatal pada bagian organewanitaan.

2.3.4 Penyebab Keputihan

- a. Penggunaan tisu yang terlalu sering untuk membersihkan organewanitaan. Biasanya, hal ini dilakukan setelah buang air kecil ataupun buang air besar.

- b. Mengenakan pakaian berbahan sintesis yang ketat, sehingga ruang yang ada tidak memadai. Akibatnya timbullah iritasi pada organ kewanitaan.
- c. Sering kali menggunakan wc umum, sehingga memungkinkan adanya bakteri yang dapat mengotori organ kewanitaan.
- d. Jarang mengganti pantyliner.
- e. Sering kali bertukar celana dalam atau handuk dengan orang lain, sehingga kebersihannya tidak terjaga.
- f. Kurangnya perhatian terhadap kebersihan organ kewanitaan.
- g. Membasuh organ kewanitaan ke arah yang salah, yaitu arah basuhan dilakukan dari belakang ke depan.
- h. Aktivitas fisik yang melelahkan, sehingga daya tahan tubuh melemah.
- i. Kondisi kejiwaan yang sedang mengalami stres berat. (Nyirjesy P.2001:15:-8).
- j. Menggunakan sabun pembersih untuk membersihkan organ kewanitaan secara berlebihan keasaman di dalam organ kewanitaan terganggu. (Nywinyi et al 2009).

2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Flour Albus

a. Flour Albus Fisiologis

Menurut (Kusmiran, 2011), keputihan fisiologis disebabkan oleh :

- 1) Saat hamil.

Kehamilan yang mengakibatkan meningkatnya suplai darah ke vagina dan mulut rahim, serta penebalan dan melunaknya selaput lendir vagina (Marhaeni, 2016).

2) Saat melakukan senggama.

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. Rangsangan saat coitus, sehingga menjelang persetubuhan menghasilkan sekret. Hal ini disebabkan oleh adanya pelebaran pembuluh darah di vagina atau vulva, sekresi servik yang bertambah sehingga terjadi pengeluaran transudasi dari dinding vagina.

3) Bayi yang baru lahir kira-kira 2 hari, flour albus ini disebabkan oleh pengaruh hormon estrogen dari ibunya.

4) Masa sekitar *menarche* atau pertama kalinya haid datang, keadaan ini ditunjang oleh hormon estrogen.

5) Masa di sekitar ovulasi karena produksi kelenjar-kelenjar rahim dan pengaruh dari hormon estrogen serta progesterone. Setelah ovulasi, terjadi peningkatan vaskularisasi dari endometrium yang menyebabkan endometrium menjadi sembab. Kelenjar endometrium menjadi berkelok-kelok dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron dari korpus luteum sehingga mensekresikan cairan jernih.

b. Flour Albus Patologis

Keputihan patologis, cairan yang keluar banyak mengandung leukosit dan terjadi karena penyebab yang ditemukan oleh Pusmaika (2010) diantaranya:

1) Jamur

Jamur yang sering menyebabkan keputihan adalah *candida albicans*. Gejala yang timbul adalah rasa gatal atau panas pada alat kelamin, keluarnya lendir yang kental, putih dan bergumpal seperti butiran tepung.

2) Bakteri

Banyak bakteri yang dapat menyebabkan keputihan patologis diantaranya bakteri golongan *gono kokus* yaitu *Neisseria Gonorrhoea* yang menyebabkan penyakit *gonorrhoea* terjadi akibat hubungan seksual (PMS). Gejala yang timbul adalah keputihan yang berwarna kekuningan atau nanah, rasa sakit pada waktu berkemih, maupun saat senggama. Jenis lain yaitu *klamidia trakomatis* penyebab penyakit mata trakoma dan menjadi penyakit menular seksual dengan gejala utama yang ditemukan adalah servitis (peradangan serviks) pada wanita. Bakteri jenis lain adalah bakteri *gardnerella* yang menyebabkan peradangan vagina tak spesifik, biasanya mengisi penuh sel-sel epitel vagina membentuk khas *clue cell*. Gejala yang ditimbulkan ialah keputihan berlebihan dan berbau tidak sedap disertai rasa tidak nyaman di perut bagian bawah.

3) Parasit

Parasit yang menyebabkan keputihan adalah *trikomonas vaginalis*, penularan melalui koitus. Gejala yang dapat ditimbulkan adalah keputihan yang encer sampai kental, berwarna kekuningan dan agak bau serta terasa gatal dan panas.

4) Virus

Sering disebabkan oleh *Human Papilloma Virus* (HPV) dan *Herpes Simpleks*. HPV sering ditandai dengan kankiloma akuminata, cairan berbau tanpa rasa gatal.

5) Neoplasma jinak (tumor jinak)

Berbagai tumor jinak yang tumbuh ke dalam lumen, akan mudah mengalami peradangan sehingga menimbulkan keputihan.

6) Benda Asing

Kondom yang teretinggal dan pesarium untuk penderita hernia atau prolaps uteri dapat merangsang secret vagina berlebihan.

7) Kelainan Alat Kelamin Didapat atau Bawaan

Adanya *fistel vesikovaginalis* atau *rektovaginalis* akibat cacat bawaan, cedera persalinan dan radiasi kanker genitalia atau kanker itu sendiri.

8) Kanker

Keputihan ditemukan pada tumor jinak maupun ganas, apabila tumor itu dengan permukaannya untuk sebagian atau seluruhnya memasuki lumen saluran alat-alat genitalia. Sel akan tumbuh sangat cepat secara abnormal

2.3.6 Dampak Flour Albus

Keputihan akan menimbulkan kuman yang dapat menimbulkan infeksi pada daerah yang mulai dari muara kandung kemih, bibir kemaluan sampai uterus dan saluran indung telur sehingga menimbulkan penyakit radang panggul dan dapat menyebabkan infertilitas (Bahari, 2012). Akibat yang sering ditimbulkan karena keputihan adalah infeksi. Menurut (Aulia, 2012), macam-macam infeksi pada alat genital antara lain :

- a. Vulvitis sebagian besar dengan gejala keputihan dan tanda infeksi local. Penyebab secara umum jamur vaginitis.
- b. Vaginitis merupakan infeksi pada vagina yang disebabkan oleh berbagai bakteri parasit atau jamur. Infeksi ini sebagian besar terjadi karena hubungan seksual. Tipe vaginitis yang sering dijumpai adalah vaginitis karena jamur.
- c. Serviksitis merupakan infeksi dari servik uteri. Infeksi servik sering terjadi karena luka kecil bekas persalinan yang tidak dirawat dan infeksi karena hubungan seksual. Keluhan yang dirasakan akibat keputihan, mungkin terjadi kontak berdarah (saat berhubungan seksual terjadi perdarahan).

- d. Penyakit radang panggul (Pelvic Inflammatory Disease) merupakan infeksi alat genital bagian atas wanita, terjadi akibat hubungan seksual. Penyakit ini dapat bersifat akut atau menahun atau akhirnya menimbulkan berbagai
- e. penyulit yang berakhir dengan terjadinya perlekatan sehingga dapat menyebabkan kemandulan. Tanda-tandanya yaitu nyeri menusuk-nusuk, mengeluarkan keputihan bercampur darah, suhu tubuh meningkat dan nadi meningkat, pernafasan bertambah, dan tekanan darah dalam batas normal.

2.3.7 Pencegahan Flour Albus

(Sibagarang, 2010) menyatakan selalu menjaga kebersihan daerah intim merupakan tindakan pencegahan terjadinya keputihan, selain itu untuk mencegah berulangnya keputihan dengan cara :

- a. Pola hidup sehat yaitu diet yang seimbang, olah raga rutin, istirahat cukup, hindari rokok dan alkohol serta hindari stress yang berkepanjangan.
- b. Selalu menjaga kebersihan daerah pribadi dengan menjaga agar tetap dalam keadaan kering dan tidak lembab misalnya seperti menggunakan celana dalam dengan bahan yang menyerap keringat, hindari pemakaian celana yang terlalu ketat. Biasakan untuk rutin mengganti pembalut 3-4 jam sekali untuk mencegah tumbuhnya kuman dan jamur. Gunakan *pantyliner* pada waktunya untuk mencegah bakteri berkembang biak.

- c. Biasakan membasuh dengan cara yang benar tiap kali buang air yaitu mulai dari alat kelamin dahulu kemudian ke arah anus.
- d. Hindari menggunakan cairan antiseptik. Banyak wanita salah berpikir bahwa cairan antiseptik yang digunakan pada area *genitalia* dapat mengatasi jamur dan membuat organ kewanitaan bersih. Cairan antiseptik dapat menyebabkan infeksi jamur, memperparah infeksi dan juga dapat mematikan flora normal vagina. Cukup basuh dengan air bersih setiap kali selesai BAB/BAK atau setiap kali membersihkannya. Jika perlu, lakukan konsultasi medis dahulu sebelum menggunakan cairan pembersih vagina.
- e. Hindari penggunaan tisu atau sabun dengan pewangi pada daerah vagina karena dapat menyebabkan iritasi.
- f. Hindari pemakaian barang-barang yang memudahkan penularan seperti meminjam perlengkapan mandi dan tidak duduk di WC umum atau biasakan mengelap dudukan kloset sebelum menggunakannya.
- g. Apabila stress sebaiknya ambil waktu libur atau cuti, karena stress dapat menyebabkan keputihan.
- h. Mengurangi kegiatan yang dapat membuat sangat letih, kepanasan dan banyak mengeluarkan keringat tetapi apabila sudah melakukan aktivitas tersebut, segera mandi dan bersihkan tubuh khususnya daerah kemaluan.

Marhaeni (2017) menyatakan pencegahan keputihan dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan alat kelamin, seperti

melakukan cara cebok yang baik dan benar dari arah depan ke belakang sehingga kuman yang ada di anus tidak masuk ke vagina, menghindari cuci vagina dengan menggunakan cairan antiseptik karena akan membunuh flora normal pada vagina, mencuci tangan sebelum mencuci kelamin karena tangan merupakan perantara dari kuman penyebab terjadinya infeksi, sering mengganti pembalut saat menstruasi minimal 3-4 kali sehari agar tidak lembab, menjaga kebersihan pakaian dalam dengan cara menyetrika karena bakteri, jamur dan parasit dapat mati dengan pemanasan, tidak bertukar handuk karena handuk merupakan media penyebaran bakteri, jamur dan parasit, menghindari pemakaian celana yang terlalu ketat agar terhindar dari kelembaban yang memicu adanya peningkatan kolonisasi kuman yang mengakibatkan kejadian keputihan, mengelola stress, karena dapat meningkatkan hormon adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sempit menyebabkan aliran estrogen ke vagina terhambat sehingga dengan menghindari stress dapat mengurangi keputihan.

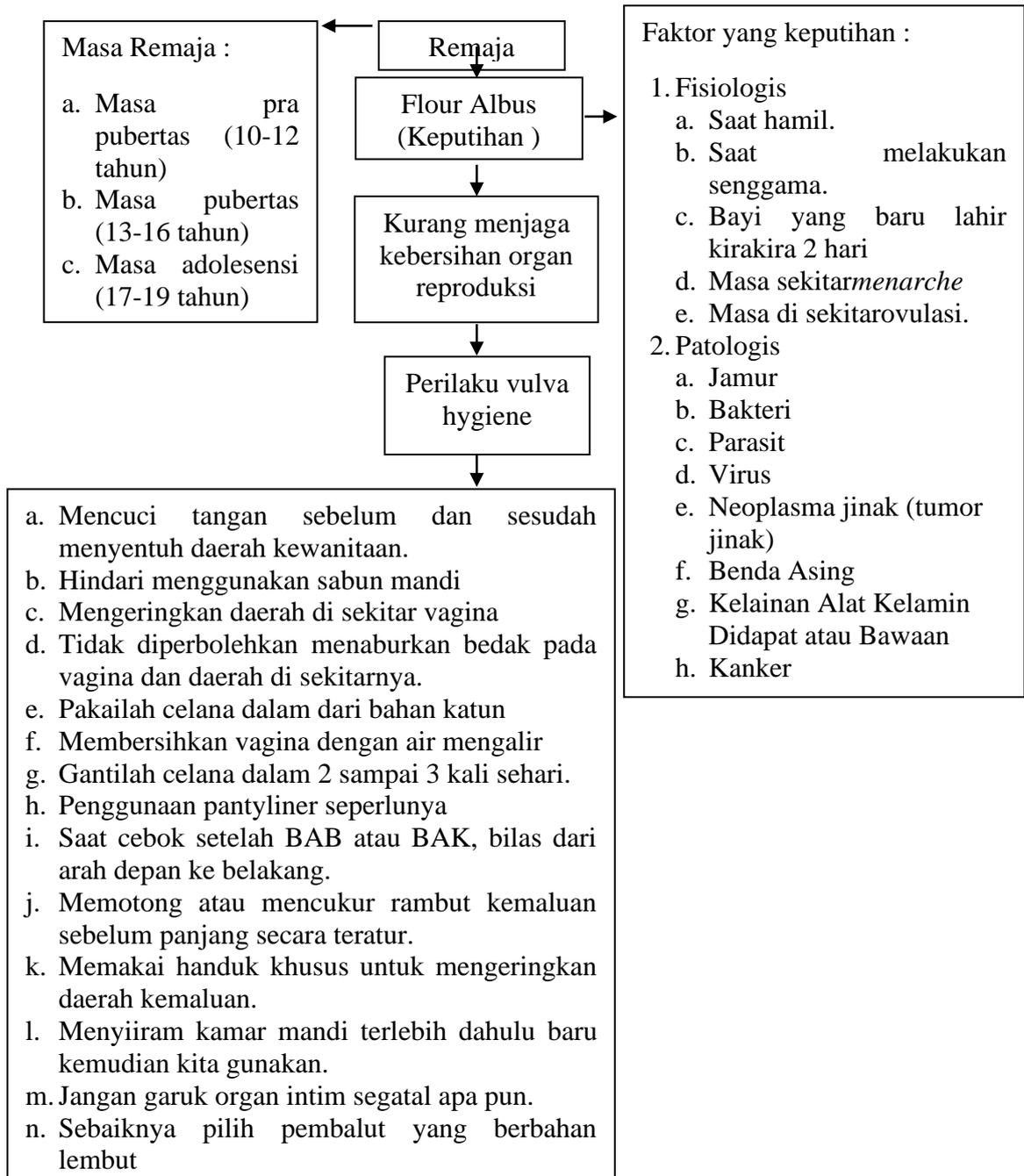
2.4 Hubungan Perilaku Vulva Hygiene terhadap Flour Albus

Perilaku wanita untuk merawat organ reproduksi adalah hal yang sangat penting karena memiliki banyak dampak yang ditimbulkan, salah satunya yaitu munculnya penyakit infeksi keputihan (fluor albus). Perilaku hidup bersih dan sehat di pondok pesantren merupakan suatu hal yang dapat digunakan untuk mencegah timbulnya penyakit, namun dalam menerapkan praktek perilaku hidup bersih dan sehat tidak mudah bagi mereka yang tidak terbiasa.

Bagi remaja putri, membiasakan diri untuk membersihkan vulva setiap setelah buang air kecil atau buang air besar dan mengeringkan sampai benar-benar kering sebelum mengenakan pakaian dalam adalah perilaku yang benar. Teknik membersihkan vulva adalah dari arah depan ke belakang. Jika perlu, gunakan air bersih yang hangat. Bersihkan *vulva* dengan tidak menggunakan cairan antiseptik secara berlebihan, karena akan merusak flora normal, yaitu bakteri *Doderlein*. Kuman ini memecah glikogen pada lendir vagina menjadi asam (pH + 4,5) yang bersifat bakterisida (membunuh kuman). Penggunaan antiseptik yang berlebihan akan membunuh flora normal dan memberi kesempatan bagi berkembang biaknya kuman patogenik, sehingga tubuh akan rentan terhadap infeksi.

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 (cebok) yang tidak benar, penggunaan sabun vagina dan pewangi vagina, penggunaan pembalut kecil yang terus menerus di luar siklus menstruasi. Penelitian di Pondok Cabe Ilir Jakarta menemukan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan rendah, sikap yang jelek dan perilaku buruk dalam menjaga kebersihan akan memperburuk kondisi keputihan abnormal (Nurhayati, 2013).

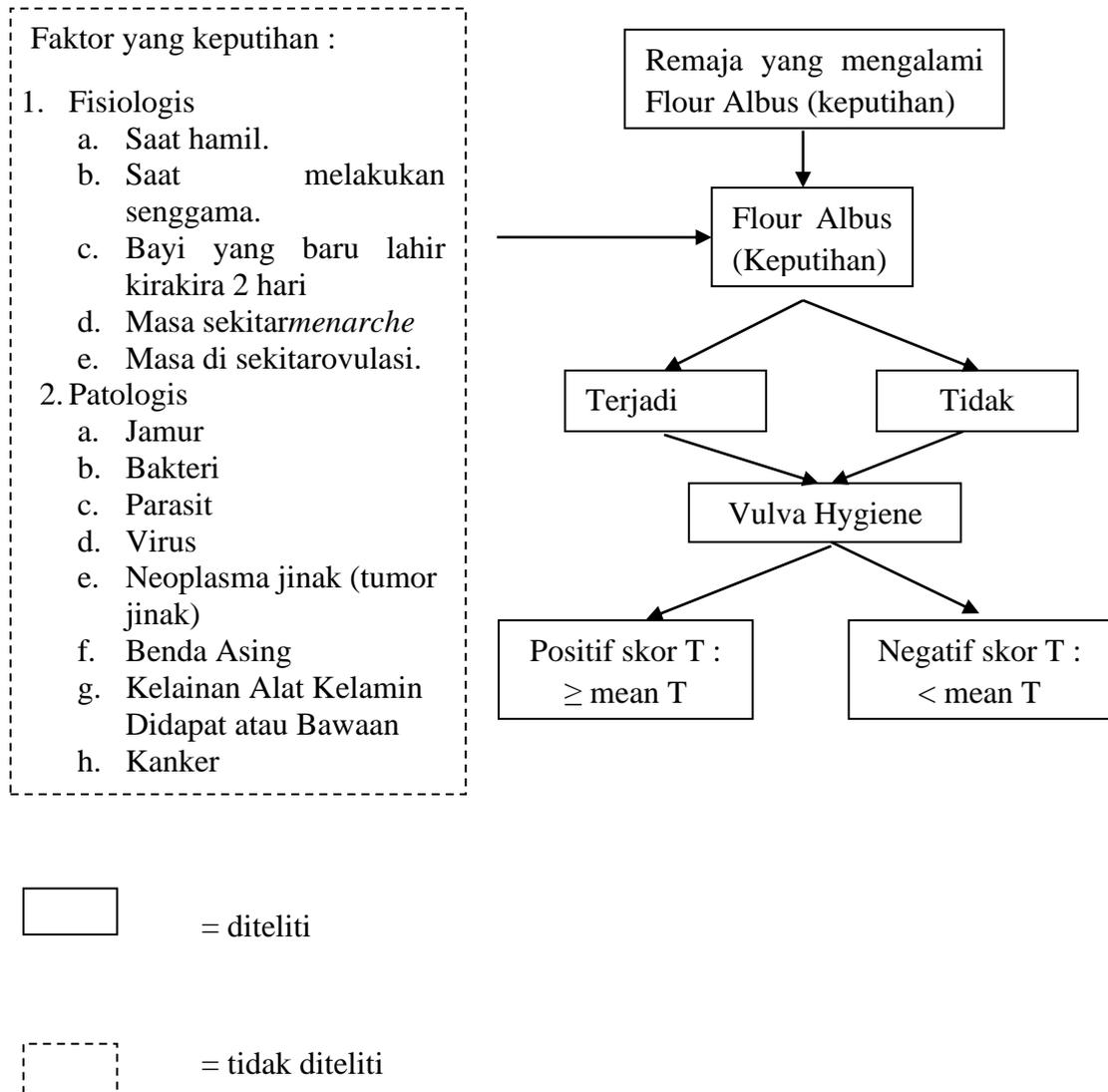
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori Hubungan Vulva Hygiene dengan Fleur Albus (Keputihan) pada Remaja.

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoadmodjo, 2012).



Gambar 2. 4 Kerangka Konseptual Hubungan Vulva Hygiene dengan Flour Albus (Keputihan) pada Remaja.