

Edukasi Personal Hygiene sebagai Upaya Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri di Pesantren Nurul Islam

Fadhilla Ikhwa Husni¹, Gunarmi², Eka Vicky Yulivantina³

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Program Magister, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 8 Desember 2025, Revised : 15 Desember 2025, Published : 2 Februari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fadhilla Ikhwa Husni

E-mail: Husnifadila5@gmail.com

Abstrak

Keputihan merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan berkaitan dengan praktik personal hygiene. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene melalui edukasi dan buku saku ber-HAKI. Kegiatan dilaksanakan pada 20 November 2025 di Pesantren Nurul Islam dengan 25 peserta. Metode meliputi pre-test, penyuluhan interaktif, diskusi, demonstrasi, pembagian buku saku, dan post-test. Hasil Analisa data menunjukkan peningkatan signifikan, di mana saat pre-test peserta berada pada kategori kurang (24%), cukup (40%), dan baik (36%). Setelah edukasi, kategori baik meningkat menjadi 76% dan tidak ada lagi peserta dengan pengetahuan kurang. Rata-rata nilai meningkat dari 10.48 menjadi 13.24. Buku saku terbukti memperkuat pemahaman peserta, didukung oleh usia peserta 15–17 tahun yang berada pada tahap kognitif optimal. Secara keseluruhan, edukasi ini efektif mencegah keputihan melalui peningkatan personal hygiene.

Kata kunci – buku saku, edukasi, keputihan, personal hygiene, remaja putri

Abstract

Vaginal discharge is a reproductive health problem commonly experienced by adolescent girls and is related to personal hygiene practices. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about personal hygiene through education and HAKI pocket books. The activity was held on November 20, 2025, at the Nurul Islam Islamic Boarding School with 25 participants. The methods included a pre-test, interactive counseling, discussion, demonstration, distribution of pocket books, and a post-test. The results of the data analysis showed a significant improvement, where during the pre-test, participants were in the categories of poor (24%), fair (40%), and good (36%). After the education, the good category increased to 76% and there were no more participants with poor knowledge. The average score increased from 10.48 to 13.24. The pocket book proved to strengthen the participants' understanding, supported by the participants' age of 15-17 years, which is at the optimal cognitive stage. Overall, this education was effective in preventing vaginal discharge through improved personal hygiene.

Keywords - pocket book, education, vaginal discharge, personal hygiene, teenage girls

How To Cite : Husni, F. I., Gunarmi, G., & Yulivantina, E. V. (2026). Edukasi Personal Hygiene sebagai Upaya Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri di Pesantren Nurul Islam . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(3), 3388 - 3393. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.894>

Copyright ©2026 Fadhilla Ikhwa Husni, Gunarmi, Eka Vicky Yulivantina

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada fase ini, terjadi peningkatan aktivitas hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi sistem reproduksi, salah satunya ditandai dengan meningkatnya sekresi cairan vagina atau keputihan. Menurut Siallagan, Desmiati, dan Nofit (2025), *vaginal discharge (leukorrhea)* merupakan kondisi kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat bersifat fisiologis maupun patologis.

Keputihan fisiologis merupakan kondisi normal yang berfungsi menjaga kelembapan, mempertahankan keseimbangan flora normal vagina, serta membantu membersihkan sel-sel epitel mati pada saluran reproduksi. Cairan ini tidak berbau, tidak gatal, dan berwarna bening atau putih susu (Kemenkes RI, 2023). Kondisi tersebut merupakan mekanisme perlindungan alami tubuh terhadap infeksi dan iritasi pada organ reproduksi wanita. Namun demikian, banyak remaja putri belum mampu membedakan antara keputihan fisiologis dan patologis akibat kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene reproduksi dan minimnya edukasi kesehatan yang terarah.

Hasil penelitian Kas (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku personal hygiene dan kejadian keputihan pada remaja putri ($p < 0,05$). Perilaku kebersihan genital yang kurang baik, seperti jarang mengganti pakaian dalam, penggunaan sabun yang tidak sesuai pH, serta teknik membersihkan organ intim yang salah, dapat meningkatkan risiko keputihan patologis (Rahmani, 2024). Kondisi ini diperkuat oleh hasil survei awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar santri di pesantren pernah mengalami keputihan, namun tidak memahami penyebab maupun cara perawatan area genital yang benar.

Selain kurangnya pengetahuan, stigma sosial dan tabu membicarakan organ reproduksi menyebabkan remaja putri enggan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan maupun guru pembimbing. Temuan Wardiati et al. (2022) menegaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan reproduksi menjadi penghambat utama dalam pencegahan keputihan patologis. Oleh karena itu, diperlukan edukasi personal hygiene yang terarah, interaktif, dan berbasis bukti untuk meningkatkan pemahaman remaja putri terkait keputihan serta mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah maupun pesantren.

Studi literatur Soemantri et al (2024) menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi berhubungan positif dengan praktik kebersihan genital yang baik, sehingga edukasi menjadi langkah strategis dalam pencegahan dini keputihan patologis. Penelitian Andyarini dan Mustika (2025) serta Rahmanindar et al (2022) juga menekankan pentingnya pemberdayaan remaja melalui edukasi reproduksi yang berkelanjutan. Edukasi tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap kebersihan organ reproduksi (Herawati 2024; Rahmanindar et al. 2022; Deviliawati, 2021).

Upaya edukatif ini sejalan dengan kebijakan nasional yang menekankan peningkatan literasi kesehatan reproduksi sebagai bagian dari strategi pembinaan kesehatan remaja di Indonesia (BKKBN, 2022; Saparini et al 2024; Amalia et al. 2022). Dengan demikian, pelaksanaan edukasi personal hygiene pada remaja putri, khususnya di lingkungan pesantren, merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku sehat guna mencegah kejadian keputihan patologis.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan laporan akhir. Pada tahap persiapan dilakukan observasi awal, wawancara, penyusunan materi edukasi, pengembangan buku saku yang telah terdaftar HAKI dengan nomor EC002025187453 untuk menyediakan media edukasi yang mudah dipahami dan menarik bagi sasaran, serta koordinasi dengan pihak pesantren. Tahap pelaksanaan mencakup penyuluhan tatap muka melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, distribusi buku saku kepada seluruh peserta, serta demonstrasi praktik personal hygiene yang benar. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi dan umpan balik peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi personal hygiene dilaksanakan pada 20 November 2025 di Pesantren Nurul Islam. Kegiatan berjalan lancar, diikuti 25 remaja putri, dan meliputi pre-test, penyuluhan interaktif,

pembagian buku saku, sesi diskusi, demonstrasi praktik, serta post-test

Tabel 1. Usia Remaja Putri Peserta

Usia	Frekuensi	Persen
15	11	44.0%
16	9	36.0%
17	5	20.0%
Total	25	100%

Sumber data 2025

Kelompok usia 15–17 tahun merupakan rentang remaja pertengahan, fase di mana perkembangan kognitif dan hormonal sedang aktif sehingga sangat tepat diberikan edukasi kesehatan reproduksi. Hal ini memperkuat temuan Dyah Widiyastuti (2022) dan Syurandhari et al (2023) bahwa remaja pertengahan lebih mudah memahami topik kesehatan reproduksi

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Edukasi

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Kurang ($\leq 56\%$)	6	24.0%
Cukup (56–75%)	10	40.0%
Baik (76–100%)	9	36.0%
Total	25	100%

Sumber data 2025

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar remaja putri berada pada kategori pengetahuan cukup (40%), diikuti kategori baik (36%), dan kurang (24%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, peserta memiliki pengetahuan yang bervariasi dan belum merata, dengan sebagian masih memerlukan peningkatan pemahaman mengenai personal hygiene dan keputihan.

Tabel 3. Pengetahuan Remaja Putri Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Cukup (56–75%)	6	24.0%
Baik (76–100%)	19	76.0%
Total	25	100%

Sumber data 2025

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah edukasi diberikan. Peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 76%, sementara kategori cukup tetap 24%, dan tidak ada lagi peserta dengan kategori kurang. Hasil ini menegaskan bahwa edukasi personal hygiene efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai keputihan dan cara pencegahannya.

Tabel 4. Peningkatan Pengetahuan

Indikator	Pre-test	Post-test
Minimum	7	11
Maximum	13	15
Mean	10.48	13.24
Std. deviation	1.896	1.480

Sumber data 2025

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya peningkatan nilai pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi. Nilai minimum meningkat dari 7 menjadi 11, dan nilai maksimum dari 13 menjadi 15, menunjukkan peningkatan kemampuan peserta secara keseluruhan. Selain itu, rata-rata nilai (mean) mengalami peningkatan signifikan dari 10.48 pada pre-test menjadi 13.24 pada post-test, yang menandakan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta. Penurunan standar deviasi dari 1.896 menjadi 1.480 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta setelah edukasi menjadi lebih merata dibandingkan sebelum edukasi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pendistribusian buku saku edukasi kepada remaja putri di Pesantren Nurul Islam

Kegiatan ini menghasilkan luaran berupa "Buku Saku Edukasi Personal Hygiene Remaja Putri: Cegah Keputihan Sejak Dini" yang telah terdaftar HAKI dengan nomor EC002025187453 sebagai bentuk legalitas dan validasi akademik. Buku saku berisi informasi ilmiah yang ringkas, sederhana, dan mudah dipahami remaja, serta terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan, sebagaimana dijelaskan oleh Nindiawati et al (2024) dan Rahmanindar et al. (2022). Seluruh peserta dan guru pendamping menerima buku saku sebagai media belajar mandiri untuk memperkuat materi edukasi, meningkatkan pemahaman, dan memberikan panduan praktis perilaku personal hygiene di lingkungan pesantren. Distribusi media ini juga sesuai temuan Bakkara (2025) dan Bansu (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman jangka panjang secara lebih efektif dibandingkan penyuluhan lisan semata.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri terkait personal hygiene dan pencegahan keputihan. Peserta yang berada pada rentang usia 15–17 tahun berada dalam fase remaja pertengahan, yaitu tahap perkembangan kognitif operasional formal yang mendukung kemampuan memahami konsep kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan pendapat Dyah Widiyastuti (2022) dan Amalia et al. (2022) bahwa remaja pada usia tersebut mampu menerima materi abstrak dan cenderung lebih responsif terhadap edukasi terkait perubahan tubuh, termasuk masalah keputihan.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan tercermin dari perbandingan hasil pre-test dan post-test, di mana skor rata-rata meningkat dari 10,48 menjadi 13,24 dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan "kurang". Temuan ini sesuai dengan penelitian Rahmanindar (2022), Herawati (2024), serta Hidayah (2025) yang menegaskan bahwa metode ceramah interaktif dan diskusi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Selain edukasi langsung, keberadaan buku saku "Edukasi Personal Hygiene Remaja Putri: Cegah Keputihan Sejak Dini" juga berkontribusi besar dalam memperkuat pemahaman peserta. Buku saku yang telah terdaftar HAKI dengan nomor EC002025187453 ini menyediakan panduan praktis yang dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah kegiatan edukasi. Hal ini sejalan dengan temuan Bansu (2025) dan Bakkara (2025) bahwa media cetak seperti buku saku dapat meningkatkan retensi informasi dan pemahaman jangka panjang. Lestari et al. (2024) juga menegaskan bahwa media pembelajaran mandiri memberikan hasil edukasi lebih optimal dibandingkan penyampaian lisan saja.

Peningkatan kategori pengetahuan "baik" dari 36% menjadi 76% menunjukkan bahwa peserta semakin memahami praktik personal hygiene yang benar, mulai dari teknik membasuh, pemilihan pakaian dalam, hingga kemampuan membedakan keputihan fisiologis dan patologis. Temuan ini mendukung hasil penelitian Kas (2023) dan Rahmani (2024) yang menyatakan bahwa personal hygiene memiliki hubungan erat dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Dengan demikian, edukasi ini

turut berperan dalam mencegah perilaku berisiko dan meningkatkan kemampuan remaja menjaga kebersihan organ reproduksi.

Dalam konteks pesantren, remaja putri menghadapi aktivitas padat dan keterbatasan sumber informasi kesehatan reproduksi, sehingga kegiatan edukatif seperti ini sangat relevan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Deviliawati et al. (2021), Wantini et al (2021), dan Wulandari et al (2024) yang menyebutkan bahwa remaja pesantren membutuhkan edukasi rutin untuk mencegah masalah umum seperti keputihan akibat kurangnya pemahaman. Peningkatan hasil post-test pada kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu menjawab kebutuhan tersebut dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan serta praktik personal hygiene di lingkungan pesantren.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan interaktif yang dipadukan dengan penggunaan buku saku ber-HAKI nomor EC002025187453 terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan keputihan. Peningkatan nilai pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peserta lebih memahami materi setelah edukasi diberikan, didukung oleh usia remaja pertengahan yang berada pada tahap kognitif optimal. Media buku saku juga membantu memperkuat pemahaman secara mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan perilaku personal hygiene di lingkungan pesantren.

Disarankan agar edukasi kesehatan reproduksi dilakukan secara berkala dengan melibatkan guru pendamping sebagai fasilitator lanjutan. Penggunaan media edukasi seperti buku saku perlu diteruskan dan diperluas jangkauannya. Kolaborasi berkelanjutan antara pesantren, tenaga kesehatan, dan lembaga pendidikan penting untuk memastikan pembinaan kesehatan reproduksi remaja berlangsung efektif dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, khususnya Program Studi Kebidanan Program Magister, atas kesempatan, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dukungan akademik dan fasilitas yang disediakan sangat membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan, proses evaluasi, hingga penyusunan artikel ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Pesantren Nurul Islam beserta para remaja putri yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan edukasi dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Wulandari, N., Andriani, Y., & Wartisa, F. (2022, December). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 5, No. 2, pp. 8-14).
- Andria, Dedi, and Universitas Muhammadiyah Aceh. 2022. "3 1,2,3." 1(April): 254–66.
- Bakkara, Queen Widiyasnara. 2025. "PENGARUH MEDIA BUKU SAKU TERHADAP PENGETAHUAN." 6: 5728–34.
- Bansu, Istiana Asrari. 2025. "Al-Insyirah Midwifery Appearance so That It Can Make Teenagers Focus on Learning and Receive the Educational." 14: 113–21.
- Deviliawati, Atma et al. 2021. "SOCIALIZATION ABOUT WHITENESS TO STUDENTS." 3: 382–88.
- Widiyastuti, D., & Nurcahyani, L. (2021). Pengembangan video pendidikan kesehatan reproduksi remaja bagi siswa Sekolah Dasar di Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 149-156.
- Hal, Agustus, Esti Novi Andyarini, and Ika Mustika. 2025. "Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pemberdayaan Masyarakat Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Pembentukan ' Radar Kepo ' Dengan Pendekatan Community -Based Research (CBR) Community Empowerment on Adolescent Reproductive Health Through the Establishment of ' Radar Kepo ' with a Community -Based Research (CBR) Approach." 9(3): 261–70.
- Herawati, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(4), 250-257.
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. 2023. "Sering Keputihan, Normalkah?" *Kemendes RI*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1320/sering-keputihan-normalkah (November 27,

- 2025).
- Kas, S. R. (2023). Determinan Tingkat Stres Remaja Putri Dengan Keluhan Keputihan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(2), 120-127.
- Lestari, D., Shafira, A., Agustini, W., Yunizar, N., Nursanti, R., & Setiawati, D. (2024). Efek Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui TikTok dan Buku Terhadap Pengetahuan Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 13446-13454.
- Nasional, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. 2022. *Buku Bacaan Bagi Pramuka: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta. <https://docu.bkkbndiy.id/books/buku-bacaan-bagai-pramuka>.
- Nindiawati, N., Wardani, I. K. F., Safiva, A. D., & Nurfadilla, S. B. (2024). Edukasi Tentang Perineal Hygiene Pada Remaja Putri Di Desa Tanjung Mekar Kabupaten Karawang Barat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2881-2887.
- Rahmani, Siti, Alfyan Rahim, and Nurkasibah Kurniawati. 2024. "Hubungan Vulva Hygiene Dengan Terjadinya Flour Albus Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 55 Kota Makassar." 02(02): 58–66. doi:10.69606/jps.v2i02.122.
- Rahmanindar, Nora, Evi Zulfiana, Riska Arsita Harnawati, and Seventina Nurul Hidayah. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Tentang Keputihan Pada Remaja Putri." 13(2): 228–32.
- Rarania Tilana Wulandari, Intan Mutiara Putri, Esitra Herfanda. 2024. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL-HYGIENE SAAT." 19(1): 36–45.
- Saparini, Suci, Demsa Simbolon, and Lisma Ningsih. 2024. "Knowledge and Access to Adolescent Reproductive Health Information in Indonesia." 19(1). doi:10.14710/jpki.19.1.1-10.
- Siallagan, Dorsinta, Hanny Desmiati, and Reni Nofita. 2025. "Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Relationship between Personal Hygiene and the Incidence of Vaginal Discharge in Adolescent Female." 8: 55–62.
- Soemantri, Hasbiya Ririe et al. 2024. "Buletin Veteriner Udayana." (158): 1218–28.
- Syurandhari, Dwi Helynarti, Hari Kuswanto, and Asih Media Yuniarti. 2023. "Pendidikan Kesehatan Tentang Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa SMK Pacet Kabupaten Mojokerto." 2(3): 361–68. doi:10.54259/sehatrakyat.v2i3.1925.
- Wantini, Nonik Ayu, Zahrah Zakiyah, and Silvia Dewi Styaningrum. 2021. "(Vaginal Discharge and Menstrual Pain) of Women." : 55–63. doi:10.26699/jnk.v8i1.ART.p.