

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN INFEKSI *FLOUR ALBUS* (KEPUTIHAN) PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL QUR'AN SIMO

Aisah Rahmawati¹⁾, Gatot Suparmanto²⁾, Wahyu Rima Agustin³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2) 3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Penulis¹⁾ : aisahrahmawati13@gmail.com

ABSTRAK

Keputihan merupakan keluarnya cairan dari liang vagina di luar kebiasaan, baik berbau ataupun tidak disertai rasa gatal setempat, dapat terjadi secara fisiologis maupun patologis. Salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya keputihan yaitu keadaan tubuh yang buruk seperti kurang gizi dan alergi makanan, dimana makanan yang disediakan biasanya kurang bervariasi dan gizinya kurang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Infeksi *Flour Albus* (Keputihan) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Simo. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang bersifat deskriptif dengan metode pengambilan data melalui rancangan *Cross Sectional*. jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 75 orang. hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square test* tentang hubungan pola makan dengan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) didapat $P < 0,05$ dimana nilai p value 0,002, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) pada remaja putri.

Kata Kunci : Infeksi *Flour Albus*, Keputihan, Remaja Putri, Pola Makan.

ABSTRACT

Vaginal discharge is an abnormal discharge of fluid from the vagina that is either smelly or not, causes itch, and occurs physiologically or pathologically. One of the factors that can trigger vaginal discharge is poor body condition such as malnutrition and food allergies, where usually the food provided has less variation and inadequate nutrition. This research aimed to find out the relationship between dietary habits and fluor albus (vaginal discharge) infection in teenager girls at Nurul Qur'an Simo Islamic Boarding School. The type of research is quantitative, which is descriptive in nature, with the data collection method using a cross-sectional design. The total sample of this research is 75 people. The measurement result used a chi-square test about the relationship between dietary habit and fluor albus (vaginal discharge) infection obtained a $P < 0.05$, where the p-value was 0.002, hence H_0 was rejected, meaning that there is a relationship between dietary habit and fluor albus (vaginal discharge) in teenager girls.

Keywords: *Fluor Albus Infection, Vaginal Discharge, Teenager Girls, Dietary Habit*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2019), Kesehatan reproduksi mencakup aspek kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, dan tidak hanya terbatas pada ketidakhadiran penyakit atau gangguan pada sistem reproduksi, mulai dari masa remaja (Darma et al., 2017). *World Health Organization* (2019) juga menyatakan bahwa Masalah kesehatan reproduksi perempuan berkontribusi sebesar 33% dari total beban penyakit global yang dihadapi oleh perempuan, termasuk di antaranya keputihan (Oriza & Yulianty, 2018). Diperkirakan sekitar 75% wanita di seluruh dunia akan mengalami keputihan setidaknya sekali dalam hidup mereka, dan 45% di antaranya mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih (Rismawan, 2017). Di Indonesia, sekitar 90% wanita berpotensi mengalami keputihan, mengingat negara ini memiliki iklim tropis yang mendukung pertumbuhan jamur, yang pada gilirannya menyebabkan tingginya kasus keputihan. Berdasarkan data statistik Di Jawa Tengah, sebanyak 2,9 juta individu berusia 15-24 tahun telah mengalami keputihan, sedangkan pada tahun 2013, terdapat 8.671 kasus infeksi menular seksual yang disebabkan oleh keputihan di wilayah tersebut (Wahyuni, 2018).

Keputihan telah lama menjadi masalah yang dihadapi oleh perempuan. Kondisi ini ditandai dengan keluarnya cairan dari vagina yang tidak biasa, baik yang disertai bau atau tidak, serta dapat menimbulkan rasa gatal di area tersebut. Keputihan Keputihan bisa terjadi dalam kondisi fisiologis yang normal atau patologis yang abnormal (Kusmiran, 2017). Salah satu pemicu keputihan adalah kondisi tubuh yang tidak optimal, seperti kekurangan gizi dan alergi terhadap makanan, di mana biasanya makanan yang tersedia kurang bervariasi dan kandungan gizinya tidak memadai.

tidak mencukupi. Secara nasional, proporsi perilaku konsumsi yang kurang sayur dan buah di Indonesia mencapai 93,5%, dengan konsumsi bumbu penyedap pada usia di atas 10 tahun mencapai 77,3%, diikuti konsumsi makanan dan minuman manis sebesar 53,1% dan makanan berlemak sebesar 40,7% (Kemenkes RI, 2015).

Pola makan biasanya dipengaruhi oleh dua jenis faktor utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup elemen-elemen yang ada dalam tubuh seseorang dan bersifat konstan, seperti preferensi makanan dan persepsi terhadap tubuh. Sedangkan faktor eksternal, seperti lingkungan sosial yang melibatkan pengaruh dari teman, serta Faktor tambahan seperti asal daerah, tempat tinggal, dan sumber pangan juga mempengaruhi pola makan (Brown et al., 2017). Untuk mencegah keputihan, penting untuk menerapkan pola hidup sehat, termasuk diet seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Kesehatan reproduksi sangat bergantung pada asupan zat gizi yang cukup, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi (Sulistyoningsih, 2019). Konsumsi sayuran dan buah segar dapat membantu mengurangi gejala yang terkait dengan keputihan (Sutomo & Anggraini, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan penelitian di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Simo, pada tanggal 28 November 2023, diperoleh data siswi dipondok berjumlah 300 siswi. Dari 300, peneliti mengambil 15 siswi untuk dilakukan wawancara singkat tentang pola makan dan keputihan. Dari 15 siswi didapatkan sudah mengalami keputihan, 8 siswi mengatakan saat keputihan merasa gatal dan 7 siswi tidak mengalami gatal, 15 siswi mengatakan sebelum dan sesudah haid saat keputihan, 6 siswi mengatakan sering mengkonsumsi makanan instan, 9 siswi mengatakan kadang – kadang mengkonsumsi instan, 15 siswi

mengatakan sering mengkonsumsi makanan manis, minuman manis, dan buah – buahan seperti mentimun, pisang. 6 siswi sering mengkonsumsi makanan tepung seperti gorengan, 9 siswi mengatakan kadang – kadang mengkonsumsi makanan gorengan. Makan sehari 3kali bisa 4kali, untuk menu makanannya sehari hari biasanya ada tempe, tahu, sayuran seperti sayur sop, sayur bayam, sayur , telur, ayam dan buah buahan seperti mentimun, pisang, semangka dan lain-lain. Wawancara dilakukan secara singkat kepada siswi di pondok pesantren nurul qur'an simo tersebut didapatkan hasil bahwa belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian infeksi *flout albus* (keputihan) pada remaja di pondok tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Infeksi *Flour Albus* (Keputihan) Pada Siswa Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Simo ”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, dan data dikumpulkan melalui metode *Cross Sectional*. Populasi penelitian terdiri dari remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Simo, dengan total populasi sebanyak 300 siswi. Sampel yang diambil untuk penelitian ini berjumlah 75 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia Responden

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1 Memaparkan bahwa karakteristik usia mayoritas berusia 14 tahun, dengan jumlah 40 orang (53,3%). Sedangkan usia 15 tahun sebanyak 35 orang (46,7%). Selaras dengan hasil penelitian (Nopiyanah & Futriani, 2023) frekuensi responden berusia lebih dari 17

tahun yaitu di usia 15 – 18 tahun sebanyak 22 pelajar/responden. Dan 22 pelajar/responden lainnya berusia kurang dari 17 yaitu rentang usia 15 sampai 16 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, hampir semua wanita, baik remaja maupun dewasa, mengalami keputihan. Di kalangan wanita usia remaja, sekitar 60% dari mereka yang berusia 15-16 tahun mengalami keputihan, sementara pada wanita usia 17-18 tahun, angkanya mencapai 40% (Mardiah, 2022). Di Indonesia, prevalensi keputihan sangat tinggi, mencapai 75%, dan hampir semua wanita di Indonesia diperkirakan akan mengalami keputihan setidaknya sekali dalam hidup mereka. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Eropa, di mana prevalensinya hanya 25%. kondisi cuaca di Indonesia yang lembab menjadi salah satu penyebab banyaknya Wanita Indonesia yang mengalami keputihan, hal ini berbeda dengan Eropa yang hawanya kering sehingga Wanita dapat tidak mudah terinfeksi jamur (Salamah et al., 2020).

Pola Makan Responden

Tabel 2 Distribusi Pola Makan Responden

		F	P	VP	CP
Valid	Baik	34	45.3	45.3	45.3
	Buruk	41	54.7	54.7	100.0
Total		75	100.0	100.0	

Tabel 2 Memaparkan bahwa distribusi pola makan yang baik pada responden sebanyak 34 orang (45,3%),

		F	P	VP	CP
V	14 th	40	53.3	53.3	53.3
	15 th	35	46.7	46.7	100.0
Total		75	100.	100.	
			0	0	

dan pola makan yang buruk

Kejadian *Infeksi Flour Albus* (Keputihan) Sebanyak 41 responden (54,7%) terlibat dalam penelitian ini. Menurut Andolina & Husnah (2022), Mengonsumsi makanan dengan kadar gula berlebihan

dapat mempengaruhi keseimbangan bakteri baik di vagina secara negatif. Selaput lendir dinding vagina menghasilkan glikogen, jenis gula yang dapat difermentasi oleh bakteri baik, yaitu *Lactobacillus*, menjadi asam laktat. Proses ini berfungsi untuk menghambat pertumbuhan jamur dan mencegah infeksi vagina. *Flour albus* dapat terjaga jika asupan makanan mengandung karbohidrat dengan gula rendah, seperti kubis, wortel, kangkung, bayam, kacang panjang, tomat, dan seledri. Makanan ini tidak hanya rendah kalori, tetapi juga kaya akan vitamin dan mineral.

Responden

Tabel 3 Distribusi Kejadian Infeksi *Flour Albus* (Keputihan) Responden

		F	P	VP	CP
V	Norma	3	50.7	50.7	50.7
	l	8			
	Tidak	3	49.3	49.3	100.
	Norma	7			0
	l				
	Total	7	100.	100.	
		5	0	0	

Tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) pada responden terdistribusi dengan 38 orang (50,7%) mengalami keputihan normal, dan 37 orang (49,3%) mengalami keputihan yang tidak normal. Keputihan atau infeksi di area kewanitaan, yang dikenal sebagai vaginal *candidiasis*, umumnya disebabkan oleh jamur *Candida*, meskipun bakteri juga dapat menjadi penyebabnya. Pertumbuhan berlebih jamur di vagina ini dapat dipicu oleh beberapa faktor, Faktor risiko keputihan juga mencakup pola makan. Mengonsumsi makanan dengan kadar gula tinggi dapat memicu timbulnya keputihan (Februanti, 2017). Kelebihan gula dalam makanan dapat mempengaruhi keseimbangan bakteri baik di vagina secara negatif. Selaput lendir pada dinding vagina menghasilkan glikogen, yang merupakan jenis gula. Bakteri baik yang hidup di vagina,

dikenal sebagai *lactobacillus*, Bakteri tersebut dapat mengubah gula menjadi asam laktat. Proses ini berperan dalam menghambat pertumbuhan jamur dan mencegah infeksi vagina. *Flour Albus* dapat terjaga jika diet yang dijalani mengandung karbohidrat dengan tingkat gula yang rendah.

Hubungan antara pola makan dan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) pada remaja putri.

Tabel 4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Infeksi *Flour Albus* (Keputihan) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Simo.

Pola Makan	<i>Flour Albus</i> (Keputihan)				N (%)	Chi Square
	Normal		Tidak Normal			
	N	(%)	N	(%)		
Baik	24	32%	10	13.3%	34	45,3%
Buruk	14	18,7%	27	36%	41	54,7%
Total	38	50,7%	37	49,3%	75	100%

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa 27 responden (36%) yang mengalami infeksi *flour albus* (keputihan) tidak normal memiliki pola makan yang buruk, sedangkan 24 responden (32%) yang mengalami infeksi *flour albus* normal memiliki pola makan yang baik. Hasil uji *Chi-Square* yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) menunjukkan nilai $P < 0,05$ dengan p value sebesar 0,002, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) pada remaja putri. Pola makan merupakan informasi yang menggambarkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang, serta memiliki karakteristik khusus untuk kelompok masyarakat tertentu. Konsumsi makanan adalah total jumlah makanan yang tersedia untuk dikonsumsi. Dalam konteks ini, pola makan yang dimaksud adalah konsumsi makanan yang dapat memicu terjadinya infeksi *flour albus*, termasuk makanan yang diolah dengan

tepung, jenis buah tertentu yang mengandung gula seperti nanas, bengkoang, dan mentimun, makanan kemasan, serta minuman bersoda (Darma et al., 2017). (Babomoi et al., 2023) 13 responden, Sebagian besar jarang mengonsumsi makanan manis, sejumlah 9 orang (69%) mengalami keputihan yang normal, sementara 4 orang (31%) mengalami keputihan yang tidak normal. Sebaliknya, dari 37 Sebagian besar responden yang sering mengonsumsi makanan manis, yaitu 29 dari 37 orang (78%), mengalami keputihan yang tidak normal. Sebaliknya, dari 8 orang yang tersisa, mereka mengalami keputihan yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang jarang mengonsumsi makanan manis lebih cenderung mengalami keputihan normal, sedangkan mereka yang sering mengonsumsi makanan manis lebih banyak mengalami keputihan yang tidak normal.

KESIMPULAN

Hasil perhitungan menggunakan uji *Chi-Square* untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) menunjukkan nilai $P < 0,05$ dengan p value sebesar 0,002. Oleh karena itu, H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian infeksi *flour albus* (keputihan) pada remaja putri.

SARAN

1. "Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh responden sebagai referensi untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Simo."
2. "Bagi Pondok Pesantren, hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi untuk memantau dan memberikan arahan mengenai pengetahuan tentang *flour albus* (keputihan)."
3. "Bagi institusi, hasil penelitian ini

dapat menambah ilmu dan pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya untuk meningkatkan pembelajaran dan pemahaman."

4. "Bagi penulis, penelitian ini memberikan pengalaman berharga serta wawasan dan pengetahuan tambahan dalam proses penelitian."
5. "Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut."

DAFTAR PUSTAKA

- Andolina, N., & Husnah, R. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE, DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN INFEKSI FLOUR ALBUS (KEPUTIHAN) PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS AWAL BROS. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 3(1), 25–34.
- Babomoi, N. D., Pangesti, C. B., & Widyastutik, D. (2023). HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN MANIS DENGAN KEJADIAN INFEKSI FLOUR ALBUS PADA REMAJA PUTRI. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, U. B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Sharbaugh, C., Splett, P. L., Stang, J., & Wooldridge, N. H. (2017). *Nutrition through the life cycle*. Cengage Learning Boston (MA).
- Darma, M., Yusran, S., & Fachlevy, A. F. (2017). Hubungan Pengetahuan, Vulva Hygiene, Stres, dan Pola Makan dengan Kejadian Infeksi Flour Albus (Keputihan) pada Remaja Siswi SMA Negeri 6 Kendari 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6).

- Februanti. (2017). Perilaku Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 2(3). file:///D:/DATA/1/midwifery/KTI/jurnal_kti/202-397-1-SM.pdf
- Kemenkes RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Kemenkes RI.
- Kusmiran. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika.
- Mardiah, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Keputihan, Sikap dan Perilaku Personal Hygens Terhadap Kejadian Flour Albus (Keputihan). *Human Care Journal*, 7(1), 226–237.
- Nopiyanah, N., & Futriani, E. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Perawatan Kebersihan Genetalia Eksterna dengan Kejadian Keputihan (Flour Albus) di SMK Perguruan Rakyat 2 Jakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3083–3097.
- Oriza, N., & Yulianty, R. (2018). Faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMA darussalam medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 142–151.
- Rismawan, W. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan wanita usia subur 20-45 tahun yang mengalami keputihan di rw 01 Kelurahan Setiajaya Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 166–175.
- Salamah, U., Kusumo, D. W., & Mulyana, D. N. (2020). Faktor perilaku meningkatkan resiko keputihan. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 7–14.
- Sulistyoningsih, H. (2019). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak.
- Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2016). Makanan sehat pendamping ASI. Demedia.
- Wahyuni, S. (2018). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Smp Pius Kutoarjo Tahun 2015. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 16)*, 9(01), 39–48.
- World Health Organization. (2019). The Sexual and reproductive health of younger Adolescents.