

OPTIMALISASI PENDAMPINGAN REMAJA PUTRI TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DALAM MENGURANGI STRESS PADA SAAT MENGHADAPI KEPUTIHAN DI PONDOK PESANTREN

OPTIMIZING REPRODUCTIVE HEALTH MENTORING FOR ADOLESCENT GIRLS TO REDUCE STRESS RELATED TO VAGINAL DISCHARGE IN AN ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Wiwin Rohmawati¹, Endang Wahyuningsih², Siti Rosita³

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhamamdiyah Klaten

²Program studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhamamdiyah Klaten

³Program studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhamamdiyah Klaten

Email : asyamwiwin@gmail.com

ABSTRAK

Keputihan sering dianggap biasa oleh masyarakat sehingga tidak ditangani dengan baik namun keputihan ini bisa saja menunjukkan adanya suatu penyakit. Keputihan sering tidak dianggap serius atau sebagai suatu hal yang normal namun pada kenyataannya keputihan dapat dikatakan normal (fisiologis) atau tidak normal (patologis). Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial, tekanan mental dan beban kehidupan. Stresor adalah berbagai hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Bila seseorang dapat menanggapi stresor dengan baik maka keadaan individu akan senang namun jika stres tidak ditanggapi dengan baik maka individu akan mengalami depresi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2025 di Pondok Pesantren Trucuk, Kabupaten Klaten, dengan melibatkan 32 santri putri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, tanya jawab, pendampingan, serta evaluasi menggunakan desain pretest–posttest. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan kesehatan reproduksi, kuesioner tingkat stres, dan kuesioner kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 58,6 menjadi 86,2, atau meningkat sebesar 27,6 poin (47,1%) setelah mengikuti program pendampingan. Tingkat stres peserta juga mengalami penurunan dari kategori sedang menjadi ringan. Selain itu, tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan tergolong sangat baik dengan skor rata-rata 4,6 dari 5, terutama pada aspek metode penyampaian yang interaktif dan materi yang mudah dipahami. Kesimpulan: Pendampingan kesehatan reproduksi efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai keputihan serta menurunkan tingkat stres dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan pondok pesantren sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja..

Kata Kunci : Kesehatan Reproduksi, Remaja Putri, Keputihan, Stres, Pendampingan, Pondok Pesantren

ABSTRACT

Vaginal discharge (leukorrhea) is often considered a common condition by the community and is therefore frequently neglected, even though it may indicate an underlying reproductive health problem. Many adolescent girls perceive vaginal discharge as a normal occurrence without understanding the differences between physiological and pathological vaginal discharge. This misconception may lead to delayed treatment and increased psychological distress. Stress is the body's response to psychosocial stressors, mental pressure, and life challenges. When individuals are unable to cope effectively with stressors, they may experience anxiety and emotional distress. This community service program was conducted due to the limited knowledge of adolescent girls regarding reproductive health, particularly vaginal discharge, which often results in unnecessary stress and inappropriate self-management. The program aimed to optimize reproductive health mentoring to reduce stress related to vaginal discharge among adolescent girls. The activity was conducted at Islamic Boarding School, Trucuk, Klaten, involving 32 female students. The intervention consisted of reproductive health education through lectures, interactive discussions, demonstrations, counseling, and mentoring. Program effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test design with questionnaires assessing reproductive health knowledge and stress levels. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge, with the mean score

increasing from 58.6 before the intervention to 86.2 after the intervention, representing a 47.1% increase. Participants also experienced a reduction in stress levels related to vaginal discharge, shifting from moderate to mild stress categories. Furthermore, participant satisfaction with the program was high, with an average satisfaction score of 4.6 out of 5, particularly regarding the interactive learning methods and the clarity of the educational materials. In conclusion, reproductive health mentoring effectively improved adolescent girls' knowledge and reduced stress associated with vaginal discharge. This program may serve as an effective health promotion strategy for strengthening reproductive health awareness among adolescents in Islamic boarding schools.

Keywords: *Adolescent Girls; Reproductive Health; Vaginal Discharge; Stress; Health Education; Islamic Boarding School.*

PENDAHULUAN

Pada remaja, penyebab keputihan adalah perilaku pencegahan keputihan yang kurang baik, yaitu higien yang buruk setelah buang air kecil dan buang air besar, menyebabkan patogen mengkontaminasi vulva. Cuci tangan yang tidak adekuat dapat mengiritasi atau kontaminasi bakteri pada vulva. Pakaian ketat, celana dalam yang tidak menyerap juga dapat menyebabkan iritasi. *Fluor albus/leukorea*/cairan putih adalah satu bentuk cairan vaginal dan/atau serviks pada wanita. *Fluor albus* dapat fisiologis maupun patologis. *Fluor albus* dikatakan cairan vaginal atau serviks patologis, jika jernih, putih berkabut atau kekuningan ketika kering pada pakaian. Hal ini sering terjadi pada remaja putri.

METODE

Metode penelitian berisi informasi yang terstruktur tentang metode dan pendekatan, lokasi penelitian, waktu penelitian, populasi dan sampel, pengumpulan data, dan analisis data. Bagian-bagian lainnya bisa ditambahkan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2025 di Pondok Pesantren Trucuk, Kabupaten Klaten, dengan melibatkan 32 santri putri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, tanya jawab, pendampingan, serta evaluasi menggunakan desain pretest-posttest. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan kesehatan reproduksi,

kuesioner tingkat stres, dan kuesioner kepuasan peserta.

SIMPULAN

Pendampingan kesehatan reproduksi efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai keputihan serta menurunkan tingkat stres dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan pondok pesantren sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, M.R., Dewi, Y.I. & Karim, D. (2021) *Gambaran perilaku remaja putri menjaga kebersihan organ genitalia dalam mencegah keputihan*. Pekanbaru: Universitas Riau.

Bobhate, P.S. & Shrivastava, S.R. (2021) 'A cross-sectional study of knowledge and practices about reproductive health among female adolescents in an urban slum of Mumbai', *Journal of Family and Reproductive Health*, 15(2), pp. 108–115.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023) *Adolescent and School Health*. Atlanta, GA: CDC. Available at: <https://www.cdc.gov/healthyyouth> (Accessed: 8 February 2025).

Hennegan, J. et al. (2021) 'Interventions to improve menstrual health among adolescent girls: A systematic review and meta-analysis', *BMJ Open*, 11(7), e046655.

5. Ilmiawati (2016) *Perilaku Personal Hygiene pada Kasus Keputihan Remaja Putri di Lembaga Pendidikan Islam Nurul Haromain "SMP Plus Fityani" Desa Ngroto Kecamatan Pujon Kabupaten Malang*. Skripsi. Universitas Airlangga.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
7. Permatasari, D. & Suprayitno, E. (2020) 'Implementasi kegiatan pendidik sebaya dan konselor sebaya dalam upaya pencegahan Triad KRR di Pusat Informasi dan Konseling Remaja', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), pp. 143–150.
8. Salat, S.Y.S. & Suprayitno, E. (2019) 'Hubungan kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI) di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), pp. 51–56.
- Suprayitno, E., Purnomo, J.D.T., Sutikno & Indriyani, R. (2020) 'Health education in principle of community affected teenager's smoking attitude and habitual in the coastal area of Madura Island, Indonesia', *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), pp. 1492–1502
9. Suprayitno, E. & Huzaimah, N. (2020) 'Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 518–521.
10. UNICEF. (2021) *Adolescent Development and Participation*. New York: United Nations Children's Fund.
11. United Nations Population Fund (UNFPA). (2022) *Adolescent Sexual and Reproductive Health Toolkit for Humanitarian Settings*. New York: UNFPA.
12. World Health Organization. (2021) *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to Support Country Implementation*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022) *WHO Recommendations on Self-Care Interventions for Health and Well-being*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023) *Comprehensive Sexuality Education and Adolescent Health*. Geneva: World Health Organization.
- Yoshikawa, K., Mori, R. & Saito, K. (2022) 'Knowledge, attitudes and practices regarding reproductive health among adolescent girls: A systematic review', *BMC Women's Health*, 22(1), pp. 311–322.
- Zhou, Y., Li, X. & Wang, H. (2023) 'Effectiveness of reproductive health education on adolescents' knowledge, attitudes and preventive behaviors: A systematic review', *BMC Public Health*, 23(1), pp. 1458–1470

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pelaksanaan Pendampingan



Gambar 2. Pemaparan Materi tentang Kesehatan Reproduksi