



**PENYULUHAN TENTANG KEPUTIHAN DAN VULVA *HYGIENE* DI SMA  
NEGERI 1 TANAH JAMBO AYE KABUPATEN ACEH UTARA**

Diajukan oleh:

Ketua : Ns. SURIANI.S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0106118402  
Anggota :  
1. NURAINI  
2. SUSI AFRIDAYANI

Program Studi Sarjana Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Getsempena Lhoksukon  
Aceh Utara  
2019

**Kepada:  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Getsempena Lhoksukon**

## HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. Judul	Penyuluhan Tentang Keputihan dan Vulva Hygiene di MAS Samudera Kabupaten Aceh Utara
2. Ketua Pengabdian: a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	Ns. Suriani, S.Kep.,M.Kep 0106118402 STIKes Getsempena Lhoksukon Sarjana Keperawatan
3. Nama Anggota Pengabdian	1. Nuraini 2. Susi Afridayani
4. Waktu Pengabdian	15 Desember 2019
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Sumber lain	Rp3.500.000,- -
Jumlah	Rp3.500.000,-

Mengetahui  
Ketua LP2M

Lhoksukon, 12 Desember 2019  
Ketua Tim Pengusul

Reva Afdilla  
NIDN. 1308088902

Ns. Suriani, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0106118402

Menyetujui  
Ketua STIKes Getsempena

Ns. Dedy Ahmady.S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 0106067003

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan pengabdian ini dengan kegiatan “**Penyuluhan tentang Keputihan dan vulva hygiene**”. Sholawat dan salam disampaikan kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat beliau.

Laporan pengabdian ini merupakan salah satu pelaksanaan unsur Tri Dharma perguruan tinggi. Laporan ini tidak bermaksud untuk menjelaskan secara terperinci tentang kegiatan pengabdian tetapi lebih difokuskan pada hasil kegiatan penelitian.

Penulis menyadari bahwa pengabdian ini masih sangat sederhana dan belum sempurna dikarenakan keterbatasan kemampuan dalam penyusunannya, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran-saran dari pihak manapun yang bersifat membangun guna kesempurnaan penulisan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis sehingga selesainya pengabdian ini.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita berserah diri, kepada-Nya kita berlindung semoga selalu berada dalam ridha-Nya. Semoga kegiatan dan laporan ini bermanfaat. Amin Ya Rabbal Alamin.

Lhoksukon, 12 Desember 2018  
Pelaksana

Ns. Suriani, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0106118402

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua STIKes, PUKET I, PUKET II, PUKET III, dan Ka. Prodi serta seluruh Dosen dan Staf di Lingkungan STIKes Getsempena Lhoksukon atas bantuan dan dukungan sehingga pengabdian terselesaikan. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Getsempena Lhoksukon dan staf yang telah menerima laporan ini. Penghargaan yang tulus atas dorongan, doa dan semangat pada keluarga, sahabat atas bantuan dan dorongannya sehingga selesainya laporan ini.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LATAR BELAKANG .....</b>	<b>1</b>
<b>TUJUAN.....</b>	<b>3</b>
<b>LOKASI.....</b>	<b>4</b>
<b>WAKTU DAN KEGIATAN .....</b>	<b>4</b>
<b>METODOLOGI KEGIATAN.....</b>	<b>4</b>
<b>HASIL KEGIATAN.....</b>	<b>5</b>
<b>LAMPIRAN 1 (PENYULUHAN MATERI).....</b>	<b>8</b>

## **I. LATAR BELAKANG**

Di Indonesia, kesehatan dan jasa-jasa lainnya secara umum semakin lama mulai menanggapi kebutuhan-kebutuhan dan permintaan dari kebanyakan remaja. Sejumlah proyek dan program yang didukung oleh pemerintah dengan atau tanpa bantuan donatur telah ada selama beberapa waktu, namun kebanyakan dari mereka hanya berfokus pada sejumlah isu-isu yang terbatas saja yang berhubungan dengan remaja dan tidak pada kebutuhan mereka secara keseluruhan. Fokus proyek untuk tahun 2004-2005 adalah untuk mendukung pengembangan lebih lanjut dari rencana pembangunan remaja nasional dan daerah dan pelaksanaannya, termasuk kebutuhan koordinasi antara para mitra, akses dan mutu dari jasa kesehatan yang ramah remaja dalam konteks pendekatan yang lebih "ramah publik" dan akses bagi remaja ke informasi yang dapat diandalkan dan relevan yang mana remaja dapat mendasarkan keputusannya. Keputihan merupakan gejala yang sangat sering dialami oleh sebagian besar wanita. Gangguan ini merupakan masalah kedua sesudah gangguan haid. Keputihan seringkali tidak ditangani dengan serius oleh para remaja. Padahal, keputihan bisa jadi indikasi adanya penyakit. Hampir semua perempuan pernah mengalami keputihan. Pada umumnya, orang menganggap keputihan pada wanita sebagai hal yang normal. Pendapat ini tidak sepenuhnya benar, karena ada berbagai sebab yang dapat mengakibatkan keputihan. Keputihan yang normal memang merupakan hal yang wajar. Namun, keputihan yang tidak normal dapat menjadi petunjuk adanya penyakit yang harus diobati.

Keluarnya (rabas) cairan dari vagina merupakan salah satu keluhan yang sering dinyatakan oleh kaum wanita. Beberapa rembesan adalah umum dan normal, dengan

bahan yang dikeluarkan hanya terdiri atas lendir yang disekresi oleh kelenjar-kelenjar di dalam rahim dan leher rahim, serta cairan yang keluar melalui dinding vagina dari jaringan di sekitarnya.

Kesehatan reproduksi merupakan masalah yang penting untuk mendapatkan perhatian terutama di kalangan remaja. Masa remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan, munculnya berbagai kesempatan, dan seringkali menghadapi risiko-risiko kesehatan reproduksi. Kegiatan-kegiatan seksual menempatkan remaja pada tantangan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi. Risiko kesehatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, misalnya tuntutan untuk menikah muda dan hubungan seksual, akses terhadap pendidikan dan pekerjaan, kurangnya perhatian terhadap kebersihan organ reproduksi, ketidaksetaraan gender, kekerasan seksual, dan pengaruh media massa maupun gaya hidup.

Upaya untuk menuju reproduksi sehat sudah harus dimulai paling tidak pada usia remaja. Remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap, maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat. Kelompok remaja menjadi perhatian karena jumlah mereka yang besar dan rentan serta mempunyai risiko gangguan terhadap kesehatan reproduksi. Pada masa remaja, mereka mengalami berbagai macam proses perubahan terkait dengan kesehatan reproduksi. Perubahan tersebut sering dikenal dengan istilah masa pubertas yang ditandai dengan datangnya menstruasi.

Manusia perlu menjaga kebersihan diri dan lingkungan agar sehat, tidak bau, tidak menyebarkan kotoran atau menularkan penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain. Sepanjang siklus kehidupan manusia, kebersihan diri harus dijaga

termasuk saat manusia memasuki masa remaja. Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam rentang kehidupan individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Masa remaja (*adolescence/puberty*) dimulai pada usia 11 atau 13 sampai usia 21 tahun. Masa pre-adolescence pada wanita terjadi pada usia 11–13 tahun. Secara fisik pada masa ini terjadi perubahan organ seksual. Salah satu perubahan fisik yang dialami remaja putri adalah menstruasi pertama, yang menuntut remaja putri mampu merawat organ reproduksi dengan baik terutama dalam hal kebersihan pribadi (*personal hygiene*). Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang merupakan darah kotor, yang jika kurang dijaga kebersihannya akan berpotensi untuk timbul infeksi pada organ reproduksi (Yusuf, 2002).

Keputihan merupakan istilah lazim digunakan oleh masyarakat untuk menyebut penyakit kandidiasis vaginal yang terjadi pada daerah kewanitaan. Penyakit keputihan merupakan masalah kesehatan yang spesifik pada wanita. Sebanyak 505 pelajar putri di sekolah menengah dan perguruan tinggi pernah mengalami keputihan ketika berusia kurang dari 25 tahun.

Keputihan bisa dikategorikan normal yaitu berkaitan dengan siklus menstruasi, yang terjadi menjelang ataupun setelah menstruasi atau bisa juga keluar saat kita sedang mengalami stress atau kelelahan. Tetapi ada juga jenis keputihan akibat suatu gangguan seperti infeksi parasit, bakteri, jamur atau virus pada vagina. Biasanya keputihan jenis ini bisa bervariasi dalam warna, berbau, dan disertai keluhan seperti gatal, nyeri atau terbakar di sekitar vagina.



## 2. TUJUAN

Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk mewujudkan pencapaian tentang kesehatan reproduksi pada daerah organ intim wanita, sehingga dapat mengetahui tindakan atau pencegahan apa yang sebaiknya dilakukan untuk menjaganya dari berbagai infeksi penyakit seperti *leukorea* (keputihan). Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini adalah agar meningkatkan kesadaran masyarakat secara mandiri dan berkesinambungan tentang manfaat Keputihan Vulva *Hygiene* di MAS Samudera Kabupaten Aceh Utara.

Sasaran dari kegiatan kesehatan reproduksi keputihan dan *vulva hygiene* pada siswa MAS samudera kabupaten Aceh Utara ini nantinya diharapkan menghasilkan output yaitu dapat menjalankan pemberian kesehatan reproduksi secara berkelanjutan, diantaranya:

- a. Dapat meningkatkan kebersihan diri
- b. Pencegahan terhadap bawahan gatal-gatal pada daerah vulva.
- c. Menurunkan yang mengalami keputihan dan dampak kejiwaan bagi wanita.

## 3. LOKASI

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini dilakukan di sekolah SMA Negeri Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara.

#### 4. WAKTU DAN KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan selama 1 (satu) hari dengan gambaran sebagai kegiatan sebagai berikut:

NO.	KEGIATAN	SESI			
		1	2	3	4
1.	Pembukaan	■			
2.	Pemaparan Materi		■		
3.	Diskusi dan Tanya Jawab			■	
4.	Penutupan				■

#### 5. METODOLOGI KEGIATAN

##### A. Lokasi

Lokasi penyuluhan dilakukan di sekolah SMA Negeri Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara.

##### B. Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan adalah para siswa SMA Negeri Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara yang berjumlah 30 peserta. Setelah mengikuti penyuluhan mereka diharapkan dapat menggunakan pengetahuan tentang Keputihan dan *Vulva hygiene* untuk diri sendiri dan juga mentransfer pengetahuan tersebut ke anggota masyarakat pedesaan lainnya.

### **C. Materi**

1. Pengertian Keputihan dan *vulva hygiene*
2. Jenis-jenis keputihan pada *vulva hygiene*
3. Tanda dan Gejala keputihan
4. Penyebab keputihan
5. Cara Mengatasi

### **D. Studi Lapangan**

Lokasi Posyandu di Sekolah SMA Negeri Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara.

## **6. HASIL KEGIATAN**

Hasil yang diperoleh dari kegiatan dipengabdian yang telah dilakukan ada beberapa aspek diantaranya:

### **A. Aspek Teknik**

Praktik hygiene sama dengan peningkatan kesehatan. Dengan implementasi tindakan hygiene pasien, atau membantu anggota keluarga untuk melakukan tindakan itu dalam lingkungan rumah sakit, perawat menambah tingkat kesembuhan pasien. Dengan mengajarkan cara hygiene pada pasien, pasien akan berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan dan partisipan dalam perawatan diri ketika memungkinkan (dalam Perry & Potter, 2005). Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan. Vulva terbagi atas sepertiga bagian bawah vagina, klitoris, dan labia. Labia mayora merupakan struktur terbesar genitalia eksternal wanita yang mengelilingi organ lainnya, yang berakhir pada mons pubis. Mons

pubis merupakan tonjolan lemak yang besar dan terletak diatas simfisis pubis. Membersihkan vulva dan daerah sekitarnya pada pasien wanita yang sedang nifas atau tidak dapat melakukannya sendiri. Cara membersihkan dan menjaga kebersihan organ kelamin luar wanita yaitu dengan cara membasuh dari arah depan ke belakang, membersihkan dan mengeringkan alat kelamin dengan menggunakan tisu atau handuk khusus, tidak perlu menggunakan sabun khusus pembersih vagina. Tindakan buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air kotor, memakai sabun antiseptik secara berlebihan.

## **B. Aspek Lingkungan**

Keberlanjutan program penyuluhan kesehatan reproduksi ditentukan oleh dukungan potensi sumber daya alam yang ada. Pemberian penyuluhan kepada mahasiswa dan tenaga kesehatan yang berwenang sangat dibutuhkan dan tergantung pada usaha, kemauan, tingkat pengetahuan siswa .

## **C. Aspek Sosial**

*Social preparation* dalam mengembangkan program pemberian penyuluhan keputihan dan vulva hygiene merupakan awal dari menciptakan tunas bangsa yang berkualitas dan berkuantitas. Keberhasilan tersebut dapat ditumbuhkan melalui strategi pemberdayaan masyarakat. Dalam proses pemberdayaan masyarakat dan pembangkitan kemandirian, partisipasi masyarakat merupakan komponen utama yang akan menjadi jaminan pada keberlangsungan pembangunan derajat kesehatan perdesaan secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

Dian.P, 2005. *Setiap Wanita*, Cetakan ke-11, Copyright@by Derek Llewellyn-Jones.

Manuaba, dkk. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, EGC, Jakarta

Sallika,NS. 2010. *Serba-serbi Kesehatan Perempuan*. Cetakan ke-2, Bukune. 2010

Bouwhuizen, M, 1999.*Ilmu Keperawatan*.EGC: Jakarta

Aziz Alimul Hidayat , 2002. Pengantar Dokumentasi Proses Keperawatan. EGC : Jakarta

Agus, Ahmad.2012. *kebersihan diri*.<http://tutorialkuliah.blogspot.com/2009/09/sap-upaya-kebersihan-diri.html>. Diakses tanggal 6 Maret 2016, Pukul 12.00

Murti, Sari. 2012. <http://www.scribd.com/doc/45033613/Kebersihan-Diri-Dan-Lingkungan>. Diakses tanggal 6 Maret 2016, Puku 12.15

## MATERI PENYULUHAN

### A. Pengertian keputihan dan vulva hygiene

Keputihan adalah semua pengeluaran cairan alat genetalia yang bukan darah. Keputihan bukan penyakit tersendiri, tetapi merupakan manifestasi gejala dari hampir semua penyakit kandungan. Hygiene berasal dari bahasa Yunani yang berarti sehat. Vulva adalah organ eksternal genetinal wanita. Yang terdiri dari atas mons veneris, labia mayora, labia minora, klitoris, vestibulum (introitus vagina, urethra, ductus bartolini, ductus scene kiri dan kanan). Hygiene vulva adalah suatu tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan organ eksternal genetalia wanita. Merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan oleh klien yang tidak mampu secara mandiri dalam membersihkan vulva. Juga merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan dalam prosedur asuhan kebidanan seperti, pemeriksaan dalam pada masa inpartu, pengambilan secret vagina dan lain lain

### B. Terjadinya Keputihan

Pada daerah kewanitaian terdapat bakteri yang baik yang disebut dengan basil Doderlein. Dalam keadaan normal jumlah basil ini cukup dominan dan membuat lingkungan vagina bersifat asam sehingga vagina mempunyai daya proteksi yang cukup kuat. Disamping itu vagina juga mengeluarkan sejumlah cairan yang berguna untuk melindungi diri terhadap infeksi.

### **C. Jenis-jenis keputihan**

Jenis keputihan dibagi menjadi 2 yaitu:

#### **1. Bersifat FISIOLOGIS**

(keputihan normal) adalah keputihan yang terjadi pada masa ovulasi yaitu kurang lebih 12 - 14 hari setelah menstruasi. Pada saat terangsang seksual atau mengalami stres emosional. Keputihan seperti ini wajar terjadi pada wanita.

#### **2. Bersifat PATOLOGIS**

(Keputihan abnormal atau penyakit keputihan) adalah gejala keluarnya lendir secara berlebihan, berwarna putih dan berbau, gatal, jarang terjadi rasa nyeri.

### **D. Tanda dan Gejala keputihan**

Keputihan bukan merupakan penyakit melainkan suatu gejala. Gejala keputihan tersebut dapat disebabkan oleh:

#### **1. Gejala keputihan karena faktor fisiologis antara lain :**

- a) Cairan yang keluar encer
- b) Berwarna bening/krem/tidak berwarna
- c) Tidak berbau
- d) Tidak gatal
- e) Jumlahnya sedikit atau cukup banyak

#### **2. Gejala keputihan karena faktor patologis antara lain :**

- a. Cairan yang keluar bersifat keruh dan kental
- b. Berwarna putih susu, kekuningan, keabu-abuan atau kehijauan

- c. Terasa gatal
- d. Berbau tidak sedap, busuk atau amis
- e. Menyisakan bercak pada pakaian dalam
- f. Jumlahnya banyak

## **E. Penyebab keputihan**

### **1. Jamur Candidas atau Monilia**

Warnanya putih susu, kental, berbau agak keras, disertai rasa gatal pada kemaluan.

Akibatnya, mulut vagina menjadi kemerahan dan meradang. Biasanya, penyakit kencing manis dan rendahnya daya tahan tubuh menjadi pemicu.

### **2. Parasit Trichomonas Vaginalis**

Ditularkan lewat hubungan seks, perlengkapan mandi, atau bibir kloset. Cairan keputihan sangat kental, berbuih, berwarna kuning atau kehijauan dengan bau anyir. Keputihan karena parasit tidak menyebabkan gatal, tapi liang vagina nyeri bila ditekan.

### **3. Bakteri Gardnella**

Infeksi ini menyebabkan rasa gatal dan mengganggu. Warna cairan keabuan, berair, berbuih, dan berbau amis. Dapat memicu munculnya penyakit kelamin seperti sifilis dan gonorrhoe.

### **4. Faktor hygiene yang jelek**

Kebersihan yang jelek dapat menyebabkan timbulnya keputihan. Hal ini terjadi karena kelembaban vagina yang meningkat sehingga bakteri patogen penyebab infeksi mudah menyebar.

### **5. Pemakaian obat-obatan (antibiotik) dalam waktu lama.**



Pemakaian obat- obatan khususnya antibiotik yang terlalu lama dapat menimbulkan sistem imunitas dalam tubuh. wanita yang mengkonsumsi antibiotik timbul keputihan.

6. Stres Otak mempengaruhi kerja semua organ tubuh,  
jadi jika reseptor otak mengalami stress maka hormonal di dalam tubuh mengalami perubahan keseimbangan dan dapat menyebabkan timbulnya keputihan. wanita bisa mengalami gangguan siklus menstruasi / keputihan yang disebabkan oleh stres.
7. Alergi Penyebab lain keputihan  
adalah alergi akibat benda-benda yang dimasukkan secara sengaja atau tidak sengaja ke dalam vagina, seperti tampon, rambut kemaluan, benang yang berasal dari selimut, celana dan lainnya. Bisa juga karena luka seperti tusukan, benturan, tekanan atau iritasi yang berlangsung lama.
8. Penyakit organ kandungan  
Keputihan juga dapat timbul jika ada penyakit di organ kandungan, misalnya peradangan, Tumor (misalnya papiloma, sering menyebabkan keluarnya cairan encer, jernih, dan tidak berbau), kanker rahim atau kanker serviks (leher rahim) (cairan yang keluar bisa banyak disertai bau busuk dan kadang disertai darah).
9. Keluarnya mucus servix (tidak haid).  
Keadaan tersebut menyebabkan menghilangnya suasana asam sehingga vagina dan uretra mudah terinfeksi dan sering timbul gatal. Akibat rasa gatal divagina, maka garukan yang sering dilakukan menyebabkan terjadinya luka-luka yang mudah terinfeksi dan menyebabkan keputihan. Kekurangan atau hilangnya estrogen karena remaja putri masih mengalami ketidak seimbangan hormonal. Akibatnya mereka juga sering mengeluh keputihan selama beberapa tahun sebelum dan sesudah menarche (haid pertama)

## **F. Cara Mengatasi**

### 1. Menjaga kebersihan, diantaranya:

- a. Mencuci bagian vulva (bagian luar vagina) setiap hari dan menjaga agar tetap kering untuk mencegah tumbuhnya bakteri dan jamur.
- b. Saat menstruasi biasanya mengganti pembalut apabila sudah terasa basah dan lembab.
- c. Menggunakan sabun non parfum saat mandi untuk mencegah timbulnya iritasi pada vagina.
- d. Menghindari penggunaan cairan pembersih kewanitaan yang mengandung deodoran dan bahan kimia terlalu berlebihan, karena hal itu dapat mengganggu pH cairan kewanitaan dan dapat merangsang munculnya jamur atau bakteri.
- e. Setelah buang air besar, bersihkan dengan air dan keringkan dari arah depan ke belakang untuk mencegah penyebaran bakteri dari anus ke vagina.
- f. Menjaga kuku tetap bersih dan pendek. Kuku dapat terinfeksi Candida akibat garukan pada kulit yang terinfeksi. Candida yang tertimbun dibawah kuku tersebut dapat menular ke vagina saat mandi atau cebok.

### 2. Memperhatikan pakaian, diantaranya:

- a. Apabila celana dalam yang dipakai sudah terasa lembab sebaiknya segera diganti dengan yang kering dan bersih. Minimal sehari 2 kali.
- b. Menghindari pemakaian pakaian dalam atau celana panjang yang terlalu ketat karena dapat meningkatkan kelembaban organ kewanitaan.
- c. Tidak duduk dengan pakaian basah (misalnya: selesai olahraga dan selesai renang) karena jamur lebih senang pada lingkungan yang basah dan lembab.

- d. Menggunakan pakaian dalam dari bahan katun karena katun menyerap kelembaban dan menjaga agar sirkulasi udara tetap terjaga.

3. Mengatur gaya hidup, diantaranya:

- a. Menghindari seks bebas atau berganti-ganti pasangan tanpa menggunakan alat pelindung seperti kondom.
- b. Mengendalikan stres
- c. Rajin berolahraga agar stamina tubuh meningkat untuk melawan serangan infeksi.
- d. Mengonsumsi diet yang tinggi protein. Mengurangi makanan tinggi gula dan karbohidrat karena dapat mengakibatkan pertumbuhan bakteri yang merugikan.
- e. Menjaga berat badan tetap ideal dan seimbang. Kegemukan dapat membuat kedua paha tertutup rapat sehingga mengganggu sirkulasi udara dan meningkatkan kelembaban sekitar vagina. Apabila mengalami keputihan dan mendapatkan pengobatan antibiotik oral (yang diminum) sebaiknya mengonsumsi antibiotik tersebut sampai habis sesuai dengan yang diresepkan agar bakteri tidak kebal dan keputihan tidak datang lagi.

Wanita tertentu khawatir tentang bau genital. Bau seperti ini jarang berasal dari vagina. Sebaliknya, bau tersebut berasal dari luar, yaitu timbul dari interaksi bakteri permukaan dan minyak yang disekresikan oleh kulit vulva. Untuk itu perlu dilakukan pemeriksaan sebagai berikut :

- Untuk gatal-gatal dan rasa terbakar pada vulva, bicarakan dengan pemberi perawatan kesehatan anda. Untuk menyingkirkan abnormalitas dermatologi dan jika memungkinkan untuk mendapatkan resep krim pelumas atau hormonal

- Untuk mencegah dispareunia (rasa sakit ketika berhubungan seksual) gunakan lubrikan yang larut dalam air, seperti jelly K-Y, replens, krim hormon, atau foam kontrasepsi
- Memperbaiki tonus otot perineal dan kontrol kandung kemih dengan mempraktikkan latihan kegel's setiap hari : mengkontraksikan otot-otot perineal seperti ketika menghentikan berkemih. Tahan 5-10 detik dan bebaskan. Ulangi dengan sering selama siang hari
- Gunakan krim dan lotion kulit "blan" untuk mencegah kekeringan kulit.
- Amati asupan kalsium yang dianjurkan karena produk yang mengandung susu dan suplemen kalsium dapat membantu untuk memperlambat proses osteoporosis
- Minum enam sampai delapan gelas setiap hari dan vitamin C (500 mg) sebagai cara untuk mengurangi kecenderungan infeksi saluran kemih (ISK) yang berhubungan dengan perubahan atrofi uretra.

**Lampiran 2 Foto-Foto**









# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) GETSEMPENA LHOKSUKON



IZIN DEPDIKNAS RI. NOMOR : 120/D/O/2008

Prodi Ilmu Keperawatan TERAKREDITASI "B" Nomor :0273/LAM-PTKes/Akr/Sar/V/2017

Prodi Ilmu D-III Kebidanan TERAKREDITASI "B" Nomor : 0382/LAM-PTKes/Akr/Dip/VI/2017

Jln. Medan – B. Aceh, KM 292. Desa Ulee Tanoh. Simpang Dama. Aceh Utara. Email: [Stikesgetsempena1@gmail.com](mailto:Stikesgetsempena1@gmail.com). HP. 085276622802

**SURAT TUGAS**  
**NOMOR : /ADM/STIKes/Get-Ls/III/2018**

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Getsempena Lhoksukon dengan ini menugaskan kepada :

No	Nama	NIDN/NIM	Jenis Kelamin	Jabatan
1	Liana, SST., MKM	0119028702	Perempuan	Dosen D-III Kebidanan STIKes Getsempena Lhoksukon

untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Bulan Maret s/d Mei 2018

Tempat : Desa Rambot Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh  
Utara

Demikianlah surat tugas ini dikeluarkan untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Lhoksukon, 02 Maret 2018  
Ketua,

**Ns. Dedy Ahmay, S. Kep., M. Kes**  
**NIDN: 0106067003**





# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) GETSEMPENA LHOKSUKON



IZIN DEPDIKNAS RI. NOMOR : 120/D/O/2008

Prodi Ilmu Keperawatan TERAKREDITASI "B" Nomor :0273/LAM-PTKes/Akr/Sar/V/2017

Prodi Ilmu D-III Kebidanan TERAKREDITASI "B" Nomor : 0382/LAM-PTKes/Akr/Dip/VI/2017

---

Jln. Medan – B. Aceh, KM 292. Desa Ulee Tanoh. Simpang Dama. Aceh Utara. Email: [Stikesgetsempena1@gmail.com](mailto:Stikesgetsempena1@gmail.com). HP. 085276622802

---

# **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 264/MAS- Samudera/III/2014

Kepala Sekolah MAS Samudera, Kecamatan Samudera dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Zulhijati, SST  
NIDN : 115078801  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Dosen STIKes Getsempena Lhoksukon

Benar yang namanya tersebut di atas telah melaksanakan kegiatan **Pengabdian Masyarakat** di MAS Samudera dengan materi **Penyuluhan tentang Keputihan dan Vulva hygiene di MAS Samudera Kabupaten Aceh Utara** pada tanggal 15 Maret 2014.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Aceh Utara, 01 April 2014  
Kepala Sekolah

Razali, S.Pd

### Daftar Hadir Peserta

No	Nama Peserta	Tanda Tangan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		

