

EFEKTIFITAS PERAWATAN ORGAN REPRODUKSI DAN PRENATAL YOGA DENGAN KEJADIAN KEPUTIHAN PADA IBU HAMIL DI POLIKLINIK dr. YUNIARSIH ZAKIA Sp. OG M. Kes

Luluk Dwi Wulan¹⁾, Yuli Irnawati²⁾

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: lulukdwiwulan@gmail.com

ABSTRAK

Keputihan adalah cairan putih yang keluar secara berlebihan dari vagina. Keputihan pada ibu hamil sering disebabkan karena jamur dan bakteri. Faktor pemicu keputihan diantaranya adalah ketidakseimbangan hormon estrogen, status nutrisi, rangsangan seksual, stress, kurangnya perawatan organ reproduksi dan olahraga. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Efektivitas Perawatan Organ Reproduksi dan Prenatal Yoga Dengan Kejadian Keputihan Pada Ibu Hamil Di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes. Metode penelitian ini adalah kuantitatif yang berjenis quasi eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes dengan 84 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan 32 pertanyaan pre test dan postests. Analisa data yang dilakukan secara unvariat dan bivariat menggunakan uji man whitney. Hasil penelitian pretes pada perawatan organ reproduksi kurang sebanyak 22 (52,4%), setelah diberikan perlakuan yang memiliki perawatan organ reproduksi baik sebanyak 42 (100%). Hasil pretes responden tidak rutin dalam melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 26 (61,9%), setelah diberikan perlakuan yang rutin melakukan prenatal yoga sebesar 39 (92,9%). Uji Man Whitney menunjukkan ada beda yang signifikan yaitu diperoleh nilai p value sebesar 0,110. Kesimpulan adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara perawatan organ reproduksi dan prenatal yoga dengan kejadian keputihan pada ibu hamil di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes.

Kata Kunci: *perawatan organ reproduksi, prenatal yoga, keputihan ibu hamil*

ABSTRACT

Leucorrhoea is a white discharge that comes out of the vagina in excess. Leucorrhoea in pregnant women is often caused by fungi and bacteria. Factors that trigger vaginal discharge include an imbalance of the hormone estrogen, nutritional status, sexual stimulation, stress, lack of care for the reproductive organs and exercise. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the treatment of reproductive organs and prenatal yoga with vaginal discharge in pregnant women at the dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes. This research method is a quantitative type of quasi-experimental. This research was conducted at the Polyclinic dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes with 84 respondents. The research instrument was a questionnaire with 32 pre-test and post-test questions. Data analysis was carried out unvariably and bivariately using the Man Whitney test.

The results of the pre-test study on less reproductive organ care were 22 (52.4%), after being given treatment that had good reproductive organ care as many as 42 (100%). The results of the pretest were not routine in doing prenatal yoga, namely 26 (61.9%), after being given treatment that routinely did prenatal yoga, it was 39 (92.9%). The Man Whitney test shows that there is a significant difference, namely a p value of 0.110 is obtained. The conclusion is that there is no significant difference between reproductive organ care and prenatal yoga with the incidence of vaginal discharge in pregnant women at the dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes.

Keywords: *reproductive organ care, prenatal yoga, vaginal discharge in pregnant women*

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil seperti peningkatan berat badan derastis, sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas,

keputihan, merasa cepat lelah, sukar tidur dan lain sebagainya. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Ana, Margiyati: 2020).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan

mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh. Olahraga yoga bisa menjadi cara untuk mengatasi keputihan karena dipicu oleh kondisi hormonal dan tingkat stres yang tinggi. Selain senam hamil, jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah prenatal yoga exercise. Ada beberapa gerakan yoga yang diyakini membantu mengendalikan peredaran darah di sekitar organ reproduksi (Ana, Margiyati: 2020).

Keputihan adalah cairan putih yang keluar secara berlebihan dari vagina. Keputihan dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis). Keputihan normal ciri-cirinya berwarna bening, tidak berbau, tanpa disertai keluhan seperti: gatal, nyeri, dan rasa terbakar. Keluar pada saat menjelang dan sesudah menstruasi atau pada saat stres dan kelelahan. Keputihan abnormal ciri - cirinya jumlah banyak, timbul terus-menerus, warnanya berubah (misal: kuning, hijau, abu-abu menyerupai susu/yoghurt), disertai adanya keluhan seperti gatal, nyeri, rasa terbakar, serta berbau. Keputihan bukan merupakan suatu penyakit, tetapi gejala dari penyakit. Oleh karena itu, untuk menentukan penyakit dilakukan berbagai pemeriksaan cairan yang keluar dari vagina. Keputihan patologis yang tidak segera diobati, akan mengakibatkan kerugian yang besar seperti tumor, kanker, radang panggul, penyumbatan pada saluran indung telur, kemandulan. Apabila terjadi pada ibu hamil, maka menyebabkan terjadinya keguguran, cacat janin, bayi lahir prematur, bahkan sampai kematian bayi (Hirza: 2018).

Faktor penyebab keputihan abnormal antara lain bakteri, jamur dan parasit. Pencegahan keputihan yang terpenting harus dilakukan adalah menjaga kebersihan organ reproduksi dengan cara yang benar seperti mengeringkan genital setelah buang air kecil (BAK), tidak menggunakan pakaian yang ketat, menggunakan pakaian dalam yang berbahan katun, membasuh organ kewanitaan kearah yang depan ke belakang, tidak menggunakan sabun pembersih vagina, menyeimbangkan antara aktifitas dan istirahat, mengurangi ketegangan psikis yang dialami. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya keputihan, tentunya dapat mempengaruhi derajat kesehatan dan kesejahteraan perempuan. Oleh karena itu menjaga kebersihan diri merupakan hal yang sangat penting untuk

diperhatikan. Kemampuan seseorang dalam meningkatkan kebersihan genitalia merupakan perilaku yang harus dimiliki untuk mencegah terjadinya infeksi pada genitalia (Umi, dkk: 2020).

Pada ibu hamil, angka kejadian infeksi vagina 75% disebabkan oleh penggunaan vaginal douches dan kebersihan area genitalia (*vulva hygiene*) yang tidak baik. Infeksi akibat kebersihan area genitalia yang tidak baik dapat menyebabkan 10-20% persalinan prematur, 50% kasus persalinan prematur dan ketuban pecah dini (KPD), serta 36% kematian neonatus. Dampak lain dari keputihan pada ibu hamil meliputi rasa tidak nyaman, terjadi kemandulan, kanker rahim, kehamilan ektopik, kebutaan pada bayi dan kematian janin (Catur dan Anita: 2020).

Hygiene pada ibu hamil sangat dibutuhkan agar bayi yang dikandungnya terlahir sehat dan ibu terjaga kesehatannya. Kebersihan area genitalia eksterna merupakan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan genitalia eksterna supaya terhindar dari gangguan alat reproduksi. Faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi pada area genitalia adalah kebiasaan cuci tangan yang tidak baik, cara membersihkan area genitalia yang tidak tepat setelah menggunakan toilet, dan penggunaan pakaian dalam yang tidak tepat (Ulfa, dkk : 2018).

Dalam mempertahankan kesehatan reproduksi maka diperlukan perawatan organ reproduksi yang baik dan benar. Perilaku kesehatan ini diwujudkan dengan mencegah dari penyakit, meningkatkan kesehatan dan mengobati penyakit. Merawat organ reproduksi yang salah dapat menimbulkan keputihan seperti salah arah dalam membersihkan, jarang ganti celana dalam, tidak mengeringkan genitalia, memakai sabun pewangi dan memakai celana yang ketat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Catur dan Anita di BPM Tenti Retminingsih, Sawit Boyolali pada bulan Februari 2020 bahwa Ada hubungan yang signifikan antara Persepsi Wanita Hamil dengan Praktik Personal Hygiene Organ Genetalia Eksterna. Persepsi Wanita Hamil tentang Personal Hygiene Organ Genetalia Eksterna diketahui sebagian besar Positif sebanyak 17 responden (56,7%) dan Praktik Personal Hygiene Organ Genetalia Eksterna diketahui bahwa sebagian besar baik sebanyak 19 responden (63,3%).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi (Priharyanti, dkk : 2018).

Prenatal yoga atau yang biasa dikenal dengan yoga untuk kehamilan merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil sehingga dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Terdapat berbagai keuntungan yang akan didapatkan ibu hamil apabila melakukan prenatal yoga yang sesuai dengan masa kehamilannya seperti relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi keputihan yang disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan, membantu mengatasi rasa nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan dan membantu ibu dalam menikmati masa kehamilan (Yhosie: 2018).

Melansir The Yoga Institute (2020), olahraga yoga bisa menjadi cara untuk mengatasi keputihan karena dipicu oleh kondisi hormonal dan tingkat stres yang tinggi. Ada beberapa gerakan yoga yang diyakini membantu mengendalikan peredaran darah di sekitar organ reproduksi. Yoga juga menyeimbangkan hormon dan mengendalikan organ reproduksi sehingga tubuh lebih sehat dari dalam dan dari luar.

Berdasarkan hasil penelitian Islami dan Titik (2019) terdapat perbedaan signifikan kondisi kesehatan ibu sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.005$). Hal ini dapat dilihat dari munculnya keluhan sebelum mengikuti prenatal yoga dan setelah mengikuti prenatal yoga. Hasil penelitian diperoleh kondisi kesehatan ibu sebelum prenatal yoga mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari tiga keluhan 31% sedangkan kondisi kesehatan ibu setelah melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan karena kehamilan.

Dari hasil penelitian Islami dan Titik (2019) yang berjudul “Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil”, maka peneliti mengembangkan lagi penelitian tersebut dengan meneliti “Efektifitas Perawatan Organ Reproduksi Dan Prenatal Yoga Dengan Kejadian Keputihan Pada Ibu Hamil”. Perbedaan dari penelitian Islami dan Titik (2019) adalah dari variabel bebas yang diteliti adalah Perawatan organ reproduksi, artinya bagaimana seseorang dalam menjaga kesehatan organ reproduksinya. Dan Prenatal Yoga artinya ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik mental dan spiritual yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Sedangkan variabel terikatnya adalah keputihan pada ibu hamil artinya cairan yang keluar dari dalam vagina yang berwarna putih.

Di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M.Kes mayoritas pasien berada pada usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebanyak 93%. Sebagaimana telah diketahui, usia 20-35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan, karena pada usia tersebut organ-organ reproduksi dan panggul berkembang sempurna sehingga telah cukup siap untuk menopause kehamilan. Pasien di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M.Kes berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda. Pada penelitian ini penulis melihat secara kenyataan dilapangan bahwa keluhan pada pasien rata – rata mengalami keputihan dari yang trimester 1 sampai trimester 3. Ada keputihan fisiologis seperti berwarna bening tidak berbau dan tidak gatal, ada juga keputihan yang patologis seperti berbau, warna kuning kehijauan dan gatal.

Berdasarkan studi awal pada tanggal 18 Juni 2021 terhadap 15 orang ibu hamil. Di dapatkan data bahwa 12 orang ibu hamil mengalami keputihan dan 3 orang ibu hamil tidak mengalami keputihan. Dari 12 ibu hamil yang mengalami keputihan 7 diantaranya mengalami keputihan yang cukup banyak, berbau, berwarna kekuningan serta disertai rasa gatal, sedangkan 5 orang mengatakan mengalami keputihan yang berwarna bening dan tidak disertai gatal. Ibu hamil yang mengalami keputihan tidak terlalu mengetahui masalah keputihan yang mereka alami. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami keputihan membersihkan organ genitalia menggunakan sabun atau cairan pembersih kewanitaan, tidak mengeringkan organ kewanitaan setelah pipis, selain itu menggunakan celana dalam yang ketat. Sedangkan 2 Ibu hamil yang tidak

mengalami keputihan melakukan perawatan organ reproduksi dengan benar dengan cara mengganti celana dalam setiap 4 jam sekali, cebok dari depan kebelakang dan mengeringkan organewanitaan sehabis pipis. Dari wawancara 15 ibu hamil terdapat 7 orang yang pernah mengikuti prenatal yoga lewat online. Dari 7 ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga terdapat 3 diantaranya mengalami keputihan sedikit dan tidak berbau, 3 orang mengalami keputihan berlebih dan berbau sedangkan 1 diantaranya tidak mengalami keputihan.

Dari beberapa pencegahan keputihan pada ibu hamil yang dilakukan oleh ibu hamil akan mempengaruhi kejadian keputihan. Hal tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Perawatan Organ Reproduksi Dan Prenatal Yoga Dengan Kejadian Keputihan Pada Ibu Hamil Di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG. M. Kes”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk eksperimen kuasi (*quasi experiment*) atau eksperimen semu, karena penelitiannya tidak dapat dikendalikan. Desain penelitian eksperimen ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*, dimana penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh sebelum dilakukan *pre test* dan *post test* efektivitas perawatan organ reproduksi dan efektivitas prenatal yoga pada kejadian keputihan pada ibu hamil (Sugiyono:2012).

Berdasarkan desain tersebut, langkah pertama yang harus dilakukan adalah menentukan kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2. Langkah kedua adalah memberikan pretest (tes awal) yang sama pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2. Kemudian kedua kelas eksperimen tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, yaitu perawatan organ reproduksi dan prenatal yoga. Setelah itu kedua kelompok eksperimen diberikan *posttes* (tes akhir yang sama).

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan closed ended questions yaitu kuesioner yang sudah tersedia jawabannya sehingga responden hanya tinggal memilih yang disusun secara terstruktur. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tiga yaitu :

1. Kuesioner pengukuran Perawatan Organ Reproduksi terhadap kejadian keputihan pada ibu hamil terdiri dari 10 pernyataan, untuk variabel Perawatan Organ Reproduksi terhadap kejadian keputihan pada ibu hamil menggunakan pertanyaan ceklist.
 - a. Ya : bernilai 0
 - b. Tidak : bernilai 1

2. Kuesioner untuk Prenatal Yoga

Kuesioner pengukuran terdiri dari 5 pertanyaan, untuk variabel melakukan Prenatal Yoga menggunakan skala Guttman. Skala ini bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas. Skala Guttman ini pada umumnya dibuat seperti cheklits dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 (Aziz: 2014).

3. Kuesioner untuk Keputihan

Kuesioner pengukuran terdiri dari 18 pertanyaan, untuk variabel Keputihan menggunakan skala Guttman. Skala ini bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas. Skala Guttman ini pada umumnya dibuat seperti cheklits dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 (Aziz: 2014).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo, 2010). Dalam penelitian ini jumlah pasien pada Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes pada 3 bulan dihitung dari 1 Oktober 2021- 1 Desember 2021 adalah 526 ibu hamil yang melakukan ANC. Dalam penelitian ini jumlah sampel di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes dari rumus Slovin adalah sebanyak 84 responden.

Pengukuran validitas suatu kuesioner dilakukan dengan cara membandingkan antara nilai corrected item-total correlation hasil perhitungan dengan table nilai t product moment dengan taraf signifikansi 5%. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan dikelompok lain yang memiliki karakteristik yang sama yaitu Praktek dr. Dyah Ariyantini Sp. OG dengan jumlah responden 30 responden pada tanggal 15 November 2021. Dinyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel. Untuk uji coba 30 responden maka r tabel (Jumlah sampel N=30 dan tingkat signifikansi 5% = 0.361) dinyatakan tidak valid, jika harus diperbaiki atau dibuang. Untuk keperluan ini

maka diperlukan komputer yaitu dengan menggunakan SPSS 21.0.

Setelah diketahui bahwa setiap item – item pertanyaan cukup valid, dilanjutkan dengan analisa reliabilitas untuk mengetahui apakah instrumen tersebut cukup konsisten untuk mengukur gejala yang sama pada pengukuran yang berulang. Pada awalnya tinggi rendahnya reliabilitas tes tercermin oleh nilai *Cronbach Alfa* (Arikunto, 2006). Kriteria dari penilaian *Cronbach's Alpha* adalah apabila Instrumen memiliki reliabilitas tinggi jika nilai koefisien $>0,60$. Semakin tinggi reliabilitasnya mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya dan hasil pengukuran semakin dapat dipercaya.

Pengumpulan Data

Permohonan ijin, meminta persetujuan sebagai responden, melakukan wawancara kepada responden (subjek penelitian) dengan menggunakan kuesioner, melakukan editing data, pengolahan data.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Perawatan Organ Reproduksi Ibu Hamil Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan Perawatan Organ Reproduksi

Variabel	frekuensi	%
Perawatan Organ Reproduksi		
Baik	20	47,6
Kurang	22	52,4
Total	42	100

Sumber : hasil output spss

Tabel 2. Distribusi frekuensi Perawatan Organ Reproduksi Ibu Hamil Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Perawatan Organ Reproduksi

Variabel	frekuensi	%
Perawatan Organ Reproduksi		
Baik	42	100
Kurang	0	0
Total	42	100

Sumber : hasil output spss

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa perawatan organ reproduksi sebelum dilakukan perlakuan pendidikan kesehatan tentang perawatan organ reproduksi adalah sebagian besar responden memiliki perawatan organ reproduksi kurang sebanyak 22 (52,4%) dan yang memiliki perawatan organ reproduksi baik

Mekanisme analisa data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

Uji univariat dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian dan digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan persentase dari variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2005). Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan uji beda dengan menggunakan signifikan 0,05. Sebelum uji beda dilakukan, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan shapiro-wilk test, karena jumlah responden dalam penelitian ini < 50 .

Dalam pengujian, suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 (sig./p-value $> 0,05$). Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal yaitu 0,000 (p value $< 0,05$), maka uji beda menggunakan *Mann Whitney*.

Analisis univariat untuk mengetahui gambaran subjek penelitian dan variabel-variabel penelitian.

a. Perawatan Organ Reproduksi

sebanyak 20 orang (47,6%). Setelah diberikan perlakuan pendidikan kesehatan perawatan organ reproduksi didapatkan responden dengan perawatan organ reproduksi baik 42 orang (100%).

b. Prenatal Yoga

Tabel 3. Distribusi frekuensi Prenatal Yoga Ibu Hamil Sebelum diberikan Perlakuan Prenatal Yoga

Variabel Prenatal Yoga	frekuensi	%
Rutin	16	38,1
Tidak Rutin	26	61,9
Total	42	100

Sumber : hasil output spss

Tabel 4. Distribusi frekuensi Prenatal Yoga Ibu Hamil Sesudah diberikan Perlakuan Menggunakan Video Prenatal Yoga

Variabel Prenatal Yoga	frekuensi	%
Rutin	39	92,9
Tidak Rutin	3	7,1
Total	42	100

Sumber : hasil output spss

Dari tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa prenatal yoga sebelum dilakukan perlakuan sebagian besar responden tidak rutin dalam melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 26 (61,9%) dan yang melakukan prenatal yoga rutin sebesar 16 (38,1%) orang. Setelah diberikan

perlakuan prenatal yoga menggunakan video prenatal yoga yang rutin melakukan prenatal yoga sebesar 39 (92,9%) dan yang tidak rutin melakukan prenatal yoga sebesar 3 (7,1%).

c. Keputihan

Tabel 5. Distribusi frekuensi Keputihan Sebelum diberikan Perlakuan Perawatan Organ Reproduksi dan Prenatal Yoga Menggunakan Video Prenatal Yoga

Variabel Keputihan	frekuensi	%
Fisiologis	13	31,0
Patologis	29	69,0
Total	42	100

Sumber : hasil output spss

Tabel 6. Distribusi frekuensi Keputihan Sesudah diberikan Perlakuan Perawatan Organ Reproduksi dan Prenatal Yoga Menggunakan Video Prenatal Yoga

Variabel Keputihan	frekuensi	%
Fisiologis	24	57,1
Patologis	18	42,9
Total	42	100

Sumber : hasil output spss

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa keputihan sebelum dilakukan perlakuan yang memiliki keputihan fisiologis sebanyak 13 (31%), dan yang memiliki keputihan patologis sebesar 29 (69%). Setelah diberikan perlakuan

di masing – masing variabel yang memiliki keputihan fisiologis sebesar 24 (57,1%) dan yang memiliki keputihan patologis sebanyak 18 (42,9%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 7. Uji Man Whitney Keputihan Ibu Hamil Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Perawatan Organ Reproduksi dan Prenatal Yoga

Variabel	Perlakuan	Mean	SD	p value
Keputihan	Perawatan reproduksi	organ 0,31	0,468	0,110
Keputihan	Prenatal yoga	0,57	0,501	

Sumber : hasil output spss

Analisis tabel 7 Berdasarkan hasil uji Man Whitney menunjukkan tidak ada beda yang signifikan yaitu diperoleh nilai p value sebesar

0,110. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan menggunakan leaflet tentang perawatan organ reproduksi dan pemberian perlakuan melalui video prenatal yoga dengan kejadian keputihan pada ibu hamil di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes.

PEMBAHASAN

1. Perawatan Organ Reproduksi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perawatan Organ reproduksi sebelum dilakukan perlakuan pendidikan kesehatan perawatan organ reproduksi dengan menggunakan leaflet sebagian besar responden memiliki perawatan organ reproduksi kurang sebanyak 22 (52,4%) dan yang memiliki perawatan organ reproduksi baik sebanyak 20 orang (47,6%). Setelah diberikan perlakuan pendidikan kesehatan perawatan organ reproduksi didapatkan responden dengan perawatan organ reproduksi baik 42 orang (100%). Sebagian besar ibu hamil yang kurang baik dalam melakukan perawatan organ reproduksi tidak dapat membedakan keputihan fisiologis dan keputihan patologis, tidak mengganti celana dalam secara rutin saat mengalami keputihan, membersihkan vagina menggunakan sabun dan tidak mengeringkan alat kelamin menggunakan tissue atau handuk kering setelah BAK dan BAB.

Menurut Sunyoto (2014) Perawatan organ reproduksi yaitu: mencuci tangan sebelum menyentuh vagina, membersihkan bagian luar vagina setelah BAK atau BAB, dengan air bersih dari arah depan ke belakang (vagina ke anus), hindari sering berlatih douching, yaitu memasukkan jari ke dalam vagina dengan tujuan membersihkan bagian dalam vagina. Tindakan ini akan menyingkirkan sejenis bakteri *Lactobacilli* dari vagina. Selain itu, vagina dan bagian luar kemaluan akan lebih rentan terpapar bahan kimia yang dapat menyebabkan iritasi kulit, hindari menggunakan sabun atau shower gel pada alat kelamin karena dapat menyebabkan kekeringan, iritasi kulit, dan gatal-gatal, selain itu beberapa wanita juga sangat sensitif dan alergi pada kandungan pewangi serta buih sabun, biasakan untuk membersihkan alat kelamin sebelum dan sesudah berhubungan seksual, usahakan untuk BAK lebih kurang setengah jam

setelah hubungan seks untuk mengurangi risiko infeksi pada kandung kemih, celana dalam harus diganti setiap hari, khususnya bagi anda yang mengalami keputihan, gunakan pantyliner agar keputihan tidak menempel.

Menurut Rahmawati (2007), pemberian penyuluhan dengan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan responden karena penyuluh menggunakan semua alat indra responden sehingga dapat meningkatkan sikap responden dan merubah perilaku yang positif (Fauziah:2017). Dari hal ini dapat disimpulkan media leaflet merupakan media pendukung promosi kesehatan yang baik untuk digunakan serta terbukti mampu meningkatkan pengetahuan Perawatan Organ Reproduksi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah 2017 yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Keputihan Patologis" didapatkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum menggunakan media leaflet sebesar 7,86 dan nilai rata-rata sesudah menggunakan media leaflet menjadi 8,84, sehingga terjadi kenaikan sebesar 0,98.

2. Prenatal Yoga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Prenatal yoga sebelum di berikan perlakuan dengan memberikan video tentang prenatal yoga sebagian besar responden tidak rutin dalam melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 26 (61,9%) dan yang melakukan prenatal yoga rutin sebesar 16 (38,1%) orang. Setelah diberikan perlakuan prenatal yoga menggunakan video prenatal yoga yang rutin melakukan prenatal yoga sebesar 39 (92,9%) dan yang tidak rutin melakukan prenatal yoga sebesar 3 (7,1%). Sebagian besar ibu hamil yang tidak rutin dalam melakukan prenatal yoga dikarenakan ada gangguan saat ingin melakukan prenatal yoga, dan kurangnya waktu karena kesibukan pekerjaan.

Mengutip dari American Pregnancy Association (2021) Prenatal yoga bisa dilakukan oleh ibu hamil sekitar 1-2 kali seminggu selama 60-75 menit bila dilakukan di studio khusus yoga. Sementara bila dilakukan di rumah, Ibu bisa berlatih gerakan yoga untuk persiapan melahirkan selama kurang lebih 30 menit.

Prenatal Yoga atau yang biasa dikenal dengan yoga untuk kehamilan merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil sehingga dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Terdapat berbagai keuntungan yang akan didapatkan ibu hamil apabila melakukan prenatal yoga yang sesuai dengan masa kehamilannya seperti relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi keputihan yang disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan, membantu mengatasi rasa nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan dan membantu ibu dalam menikmati masa kehamilan (Yhosie: 2018).

Hal ini sejalan dengan artikel dari The Yoga Institute (2020) dimana olahraga yoga bisa menjadi cara untuk mengatasi keputihan karena dipicu oleh kondisi hormonal dan tingkat stres yang tinggi. Ada beberapa gerakan yoga yang diyakini membantu mengendalikan peredaran darah di sekitar organ reproduksi. Yoga juga menyeimbangkan hormon dan mengendalikan organ reproduksi sehingga tubuh lebih sehat dari dalam dan dari luar.

3. Keputihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keputihan sebelum dilakukan perlakuan yang memiliki keputihan fisiologis sebanyak 13 (31%), dan yang memiliki keputihan patologis sebesar 29 (69%). Setelah diberikan perlakuan di masing – masing variabel yang memiliki keputihan fisiologis sebesar 24 (57,1%) dan yang memiliki keputihan patologis sebanyak 18 (42,9%). Berdasarkan hasil uji Man Whitney menunjukkan tidak ada beda yang signifikan yaitu diperoleh nilai p value sebesar 0,110. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan menggunakan leaflet tentang perawatan organ reproduksi dan pemberian perlakuan melalui video prenatal yoga dengan kejadian keputihan pada ibu hamil di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M.Kes.

Keputihan terbagi menjadi dua macam yaitu keputihan fisiologis terjadi karena saat terangsang, hamil, kelelahan, stress. Cairan keputihan ini jernih, tidak

berbau dan tidak menyebabkan rasa gatal sedangkan keputihan patologis terjadi karena kuman penyakit yang menginfeksi vagina seperti jamur *Candida albicans*, *Trichomoniasis*, *E.Coli*, *Staphylococcus*, *Treponema Pallidum*, *Condyloma acuminata* dan herpes serta luka di daerah vagina. Keputihan pada ibu hamil sering disebabkan karena jamur, karena pada masa kehamilan vagina menjadi kaya dengan kandungan glukosa yang disebut glikogen, dan ini merupakan makanan baik untuk tumbuhnya kuman *Candida*. Tingginya jumlah kandungan glikogen ini dihubungkan dengan peningkatan hormon estrogen dan pengurangannya keasaman vagina. Pertumbuhan yang berlebihan dari *Candida albicans* mengakibatkan perubahan keseimbangan ekologi didalam vagina, sehingga menyebabkan keputihan Faktor pemicu keputihan lainnya adalah ketidakseimbangan hormon estrogen, status nutrisi, rangsangan seksual, stress (Srinalesti, 2015).

Fluor Albus (Keputihan) merupakan keadaan yang dapat terjadi fisiologis dan dapat menjadi fluor albus yang patologis karena terinfeksi kuman penyakit atau jamur. Keputihan karena jamur lebih mudah menyerang ibu hamil dikarenakan pada masa kehamilan, vagina menjadi kaya dengan kandungan glukosa yang disebut dengan glikogen, dan glikogen merupakan makanan yang baik tumbuhnya kuman (Srinalesti,2015).

Tidak adanya perbedaan dalam penelitian ini dikarenakan perawatan organ reproduksi pada responden kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2 setelah dilakukan perlakuan memiliki peningkatan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanisa,dkk (2018) yang berjudul Efektivitas Penggunaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta mengatakan Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang sebelum penyuluhan dengan media leaflet adalah 8,94 dan video 9,4 Sedangkan setelah diberikan penyuluhan menggunakan media leaflet 10,78 dan video 12,11. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media terhadap perubahan pengetahuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes Pati pada 84 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pretes pada perawatan organ reproduksi kurang sebanyak 22 (52,4%) dan yang memiliki perawatan organ reproduksi baik sebanyak 20 orang (47,6%).
2. Hasil post test setelah diberikan perlakuan dengan memberikan pendidikan kesehatan perawatan organ reproduksi yang memiliki perawatan organ reproduksi baik sebanyak 42 (100%).
3. Hasil pretes responden tidak rutin dalam melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 26 (61,9%) dan yang melakukan prenatal yoga rutin sebesar 16 (38,1%) orang.
4. Hasil post test setelah diberikan perlakuan prenatal yoga menggunakan video prenatal yoga yang rutin melakukan prenatal yoga sebesar 39 (92,9%) dan yang tidak rutin melakukan prenatal yoga sebesar 3 (7,1%).
5. Hasil uji Man Whitney menunjukkan ada beda yang signifikan yaitu diperoleh nilai p value sebesar 0,110. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan menggunakan leaflet tentang perawatan organ reproduksi dan pemberian perlakuan melalui video prenatal yoga dengan kejadian keputihan pada ibu hamil di Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes.

Saran

1. Bagi Responden
Pendidikan kesehatan menggunakan leaflet dan video dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan perilaku ibu mengenai perawatan organ reproduksi dan prenatal yoga dalam mencegah keputihan selama hamil.
2. Bagi Poliklinik dr. Yuniarsih Zakia Sp. OG M. Kes Pati
Tenaga kesehatan dapat menjadikan alternatif upaya peningkatan kualitas pelayanan dengan menerapkan metode non farmakologi selain menggunakan metode

farmakologi dalam mengatasi keputihan pada ibu hamil.

3. Bagi STIKes Bakti Utama Pati
Institusi pendidikan kesehatan dapat memberikan pedoman dalam memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil untuk perawatan organ reproduksi dan pemberian pelatihan prenatal yoga pada ibu hamil yang dengan masalah keputihan selama hamil.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini hanya mengukur tingkat efektifitas disetiap perlakuan dengan menggunakan media leaflet dan video, sehingga masih dapat dikembangkan lagi untuk mencari perlakuan lain dalam menangani masalah keputihan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikuto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- A. Aziz Alimul H (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- American Pregnancy Association (2021). Prenatal Yoga. Web Design by Edesen. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/prenatal-yoga/> diakses pada tanggal 24 februari 2022
- Ana, Margiyati (2020). *Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga Di Klinik Asih Waluyo Jati Bantul*. Jurnal Ilmu Kebidanan. Vol.6 No. 2. Hal 74-78. <http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/21010612052204%20MOTIVASI%20IBU%20HAMIL%20DALAM%20MENGIKUTI%20PRENATAL%20YOGA.pdf> diakses pada tanggal 1 Juni 2021 jam 19.00 WIB
- Bahari, H (2012). *Cara Mudah Atasi Keputihan*. Jogjakarta: Buku Biru
- dr. Yhossie Suananda MARS (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta : Buku Kompas
- Fauziah Yulfitria (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Keputihan Patologis*. Jurnal Bidan. Vol. 3 No. 02. Hal 82-92. <https://www.neliti.com/id/publications/234024/pengaruh-pendidikan-kesehatan-dalam-meningkatkan->

- pengetahuan-tentang-pencegahan
diakses pada tanggal 10 agustus 2021
- Hanisa, dkk (2018) *Efektivitas Penggunaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta*.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/555/>.
Diakses pada tanggal 27 februari 2022
- Hirza,(2018)*Jurnal Hubungan Persepsi, Sikap, Dan Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Genitalia Dengan Kejadian Fluor Albus (Keputihan)*.Jurnal Profesi KeperawatanVol.5. No. 1 Hal: 1-13. Januari 2018<http://jurnal.akperkridahusada.ac.id/index.php/jpk/article/view/41/32>
diakses pada tanggal 1Juni 2021 jam 19.00 WIB
- Irianto, K (2015) *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta
- Nurvitasari, A dan Margiyati. (2020). *Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga Di Klinik Asih Waluyo Jati Bantul*.Jurnal Ilmu Kebidanan Volume 6 Nomor 2, Juni 2020 Hal 74-78<https://docplayer.info/206141254-Motivasi-ibu-hamil-dalam-mengikuti-prenatal-yoga-di-klinik-asih-waluyo-jati-bantul.html>diakses pada tanggal 1 Juni jam 19.20 WIB
- Pujiastuti Sindhu. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Edisi Yang Diperkaya*. Jakarta : Qonita
- Rafika (2018). *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 1. Hal 86-92. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK> Diakses pada tanggal 8 Agustus 2021
- Salamah,Umi dkk(2020), *Jurnal Faktor Perilaku Meningkatkan Resiko Keputihan*.Jurnal KebidananVol. 9. No. 1. Hal 7-1Tahun 2020[https://jurnal.unimus.ac.id > download > pdfdiakses](https://jurnal.unimus.ac.id/download/pdfdiakses) pada tanggal 1 Juni jam 19.20 WIB
- Setyorini S, dan Anita (2020). *Persepsi Wanita Hamil Terhadap Praktik Personal Hygiene Organ Genitalia Eksterna*. Jurnal Kebidanan Indonesia, Vol 11 No 2. Juli 2020 Hal 137-145<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/381> diakses pada tanggal 1 Juni jam 19.20 WIB
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung:Alfabeta, CV
- Sunyoto Prayitno (2014). *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Jakarta: Serambi Semesta Distribusi
- Notoatmodjo, S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta
- The Yoga Insitute (2020). *Women's Health Yoga*. India
<https://theyogainstitute.org/yoga-for-pcod-menstrual-issues-and-leucorrhoea>