



Edukasi Makanan Tinggi Serat Rendah Gula mencegah Kejadian Keputihan Pada Remaja Mahasiswa Kebidanan Tingkat 1 & II Universitas Zainul Hasan Probolinggo

Iit Ermawati¹

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

*e-mail: iit.ermawati83@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v3i4.171

Received : September 9th 2025 Revised : September 14th 2025 Accepted : December 1st 2025

Abstrak

Keputihan merupakan gejala yang sering dialami oleh sebagian besar wanita. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi adalah hal yang penting untuk diberikan kepada para remaja. Remaja perlu dibekali dengan berbagai pengetahuan, pengembangan sikap dan keterampilan diri yang terkait kesehatan reproduksi untuk mendukung perkembangan yang positif. Permasalahan yang dihadapi remaja belum tahu tipe makanan yang harus dihindari ketika mengalami keputihan, wanita usia subur khususnya remaja harus benar-benar memperhatikan kesehatan reproduksinya. Kegiatan dilakukan pada 24 Juli 2025 ini bertujuan untuk meningkatkan Pengetahuan mahasiswi tentang makanan tinggi serat dan rendah gula untuk mencegah kejadian keputihan dengan mengetahui tipe makanan yang harus dihindari pada saat keputihan akan menghindari remaja terjadi keputihan, Keputihan merupakan masalah yang dialami lebih dari 75% wanita di dunia, sekitar 60% keputihan dikeluhkan wanita dengan usia kurang dari 22 tahun dan 40% pada wanita usia kurang dari 45 tahun. Edukasi makanan tinggi serat rendah gula mencegah kejadian keputihan pada remaja, Metode edukasi dilakukan dengan cara observasi lapangan wawancara, sosialisasi. Metode kegiatan yaitu memberikan pendidikan Kesehatan makanan tinggi serat rendah gula mencegah kejadian keputihan. Indikator keberhasilan program yaitu meningkatkan pengetahuan serta kemampuan mahasiswi dalam memilih tipe makanan pada saat keputihan, Luaran Program Kemitraan Masyarakat yaitu publikasi artikel pada jurnal nasional

Kata kunci: edukasi, makanan, tinggi serat, rendah gula;

Abstract

Vaginal discharge is a symptom commonly experienced by most women. Knowledge about reproductive health is important to impart to adolescents. Adolescents need to be equipped with various knowledge, attitude development, and self-skills related to reproductive health to support positive development. The problem faced by adolescents is that they do not know what types of food to avoid when experiencing vaginal discharge. Women of childbearing age, especially adolescents, must pay close attention to their reproductive health. The activity conducted on July 24, 2025 aims to To increase female students' knowledge about high-fiber and low-sugar foods to prevent vaginal discharge by knowing the types of foods to avoid during vaginal discharge will prevent adolescents from experiencing vaginal discharge. Vaginal discharge is a problem experienced by more than 75% of women in the world, with about 60% of vaginal discharge complaints coming from women under the age of 22 and 40% from women under the age of 45. Education on high-fiber, low-sugar foods prevents vaginal discharge in adolescents. The education method is carried out through field observations, interviews, and socialization. The method of activity is to provide education on high-fiber, low-sugar foods to prevent vaginal discharge. The indicator of program success is to increase female students' knowledge and ability to choose the right type of food when experiencing vaginal discharge. The output of the Community Partnership Program is the publication of articles in national journals.

Keywords: education, food, high fiber, low sugar;

A. PENDAHULUAN

Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Salah satu permasalahan yang paling banyak mendapatkan perhatian pada remaja adalah tentang kesehatan reproduksi. Organ reproduksi merupakan salah satu organ tubuh yang sensitif dan memerlukan perawatan khusus. Salah satu gejala terjadinya kelainan pada organ reproduksi adalah keputihan.

Keputihan merupakan gejala yang sering dialami oleh sebagian besar wanita. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi adalah hal yang penting untuk diberikan kepada para remaja. Remaja perlu dibekali dengan berbagai pengetahuan, pengembangan sikap dan keterampilan diri yang terkait kesehatan reproduksi untuk mendukung perkembangan yang positif.[1]

Keputihan merupakan masalah yang dialami lebih dari 75% wanita di dunia, sekitar 60% keputihan dikeluhkan wanita dengan usia kurang dari 22 tahun dan 40% pada wanita usia kurang dari 45 tahun.[2][3]. Risiko wanita mengalami keputihan di Indonesia meningkat menjadi 90% karena iklim Indonesia yang merupakan daerah tropis sedangkan angka kejadian patologis pada wanita usia antara 15-49 tahun sebanyak 11,3%. Data tersebut menyatakan cukup tingginya kejadian keputihan pada Wanita usia reproduksi.[4]

Diet memegang peranan penting untuk mengendalikan infeksi. Dengan makanan yang cukup gizi, membuat tubuh mampu untuk memerangi infeksi dan mencegah bakteri vaginosis muncul. Selaput lendir vagina mengeluarkan glikogen, suatu senyawa gula. Bakteri yang hidup di vagina yaitu lactobacillus (flora normal) meragikan gula untuk menjadi asam laktat. Proses ini akan menghambat pertumbuhan jamur dan menahan perkembangan infeksi vagina. Gula yang dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan lactobacillus tidak dapat meragikan semua gula ke dalam asam laktat dan tidak dapat menahan pertumbuhan penyakit, maka jumlah menjadi meningkat dan jamur atau bakteri perusak akan bertambah banyak [5]

Untuk itu para remaja perlu dibekali adanya pengetahuan agar supaya mengetahui apa tipe makanan yang harus dihindari ketika mengalami keputihan, wanita usia subur khususnya remaja harus benar-benar memperhatikan kesehatan reproduksinya.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Universitas hafshawaty zainul hasan probolinggo pada bulan juli 2025 kegiatan ini dilaksanak melalui 3 tahap yaitu tahap persiapan Melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan Dekan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Mengidentifikasi jumlah sasaran dengan jumlah 37 anak, Membuat undangan kegiatan, tim Mitra menyiapkan tempat untuk dilakukan PKM dan mengumpulkan mahasiswa sesuai undangan, membuat leaflet tentang :Makanan Tinggi serat rendah gula, membuat Banner kegiatan program kemitraan masyarakat, Mempersiapkan instrumen yang digunakan untuk kegiatan program kemitraan masyarakat. Tahap kedua yaitu Tahap Pelaksanaan

berupa kegiatan : Peserta mengisi daftar hadir yang telah disediakan oleh tim program kemitraan masyarakat, peserta diberikan penjelasan tentang proses kegiatan selama kurang lebih 15 menit, tim program kemitraan masyarakat membagikan leaflet kepada peserta. tim program kemitraan masyarakat memberikan pendidikan kesehatan kepada Mahasiswi Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, mengevaluasi pengetahuan mahasiswi Universitas Zainul Hasan Prodi Sarjana Kebidanan tentang pendidikan kesehatan yang sudah diberikan Tahap ketiga yaitu Tahap Evaluasi, Mengevaluasi Kemampuan pemahaman peserta tentang Edukasi Makanan Tinggi Serat Rendah Gula mencegah Kejadian Keputihan Pada Remaja di Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Prodi Sarjana kebidanan Memberikan doorprize kepada peserta yang aktif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tentang Edukasi Makanan Tinggi Serat Rendah Gula Mencegah Kejadian Keputihan Peserta yang hadir berjumlah 37 mahasiswi, pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini dihadiri oleh Kepala Program Studi sarjana kebidanan yang membantu terlaksananya kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan tiga orang mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan yang membantu pelaksanaan kegiatan PKM ini sehingga berjalan dengan lancar

Pelaksanaan program kemitraan ini diawali dengan penyampaian materi tentang diet rendah gula dan makanan berserat mencegah kejadian keputihan dan mahasiswi membagikan leaflet kepada remaja, para mahasiswi antusias dan menyimak dengan tertib materi yang disampaikan,

Pada saat sesi terakhir kegiatan penyampaian materi ketua dan anggota pelaksana mahasiswi melakukan kegiatan evaluasi kegiatan bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan dan kuis diberikan doorprize

2. Pembahasan

Diet memegang peranan penting untuk mengendalikan infeksi. Dengan makanan yang cukup gizi, tubuh akan mampu untuk memerangi infeksi dan mencegah BV muncul. Selaput lendir vagina mengeluarkan glikogen, suatu senyawa gula. Bakteri yang hidup di vagina yaitu lactobacillus (flora normal) meragikan gula untuk menjadi asam laktat. Proses ini akan menghambat pertumbuhan jamur dan menahan perkembangan infeksi vagina. Gula yang dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan lactobacillus tidak dapat meragikan semua gula ke dalam asam laktat dan tidak dapat menahan pertumbuhan penyakit, maka jumlah menjadi meningkat dan jamur atau bakteri perusak akan bertambah banyak[5]

Menu makanan kaya serat yang terdapat pada bahan pangan memiliki efek positif bagi metabolisme tubuh Penelitian yang dilakukan oleh (shivakotti dkk)wanita dengan diet kaya serat memiliki resiko 0,49 kali lebih rendah terserang keputihan akibat bakteri vaginosis hasil penelitian negress yang dikutip dalam [5] bahwa diet kaya akan serat akan mengurangi kejadian keputihan

Diet dalam pencegahan kejadian keputihan berkontribusi pada ketidakseimbangan flora vagina sehingga dapat melindungi tubuh dari pertumbuhan berlebih bakteri vagina.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Mahasiswi sarjana Kebidanan Tingkat 1 dan 2 yang mengalami Keputihan di Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo Bulan Juni – Juli 2025

Remaja	Tingkat Pengetahuan	
	Sebelum edukasi	Sesudah edukasi
Baik	15	27
Cukup	4	2
Kurang	18	8
Total	37	37

Sumber : Data Primer, 2025

D. KESIMPULAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat yang dilakukan menunjukkan keberhasilan dan tentunya sangat bermanfaat bagi remaja putri dalam hal kesehatan reproduksi wanita hal ini dibuktikan dengan output peserta yang semula tidak paham jenis makanan dan minuman yang perlu dihindari pada saat keputihan dan makanan berserat yang membantu dalam mengurangi kejadian keputihan , antusias peserta dibuktikan dengan banyaknya mahasiswi yang hadir pada saat kegiatan berlangsung

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hafshawaty Zainul Hasan yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah*. 2021.
- [2] U. Salamah, D. W. Kusumo, and D. N. Mulyana, "Faktor perilaku meningkatkan resiko keputihan," *J. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, p. 7, 2020, doi: 10.26714/jk.9.1.2020.7-14.
- [3] I. Trisnawati, "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Keputihan Patologis pada Wanita Usia Subur yang Bekerja di PT Unilever Cikarang Bekasi," *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes*, vol. 9, no. 1, pp. 45–50, 2018.
- [4] N. Azizah, I. Widiawati, and S. Muhammadiyah Kudus, "Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Keputihan Di Smk Muhammadiyah Kudus," *Januari*, vol. 6, no. 1, pp. 57–78, 2015.
- [5] desak putu kunti Wedayanti, "Peran Diet Terhadap Pencegahan Vaginosis Bakteri," *J. Med. hutama*, vol. 02, no. 01, pp. 402–406, 2023.