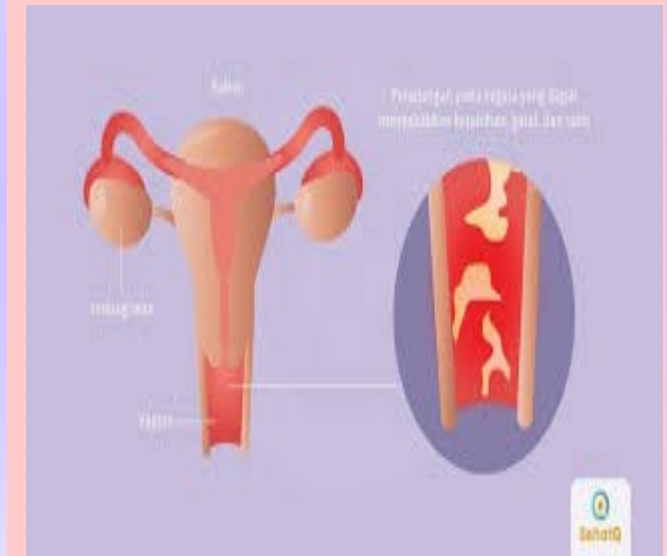




KEPUTIHAN (Fluor Albus)

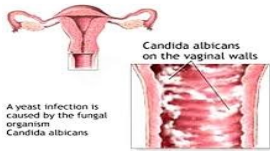


**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2021**

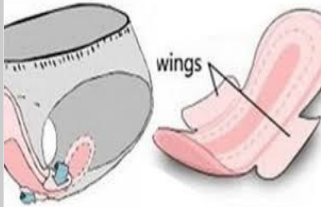
Cara Mencegah keputihan



Bersihkan vagina menggunakan sabun dan air hangat dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil atau besar dan berhubungan seks, untuk mencegah bakteri dari dubur masuk ke dalam vagina



Pastikan kondisi organ intim tetap kering agar tidak lembab dan gatal



Jaga kebersihan vagina selama menstruasi dengan mengganti pembalut setidaknya setiap 3-5 jam sekali. Ganti celana dalam dan *pant liners* secara rutin



Hindari penggunaan sabun atau Spray, Parfum, jelly, bedak produk kecantikan yang mengandung parfum, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik pada vagina .



Pilihlah alat KB yang tidak menyebabkan keputihan dan Lakukan pemeriksaan kesehatan vagina secara rutin ke dokter, setidaknya 1 tahun sekali



Tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula buatan secara berlebihan misalnya cake manis dan minuman bersoda, sebab gula merupakan makanan bagi jamur terutama candida



Makan Makanan bernutrisi (cukup buah dan sayur) seperti pisang, apel ,pepaya dll serta sayuran hijau dan berklorofil (Bayam, kangkung, sawi ,brokoli dll)



Minum cukup air putih 6-8 gelas perhari untuk mencegah terjadinya infeksi saluran kemih



Gunakan celana dalam berbahan katun untuk menjaga kelembapan pada areaewanitaan, dan jangan memakai celana dalam yang terlalu ketat



Gunakan kondom setiap berhubungan seks dan hindari berganti pasangan seksual agar terhindar dari risiko infeksi menular seksual

SEMOGA LEKAS SEMBUH

Bebas keputihan, wanitapun nyaman..

APA ITU KEPUTIHAN ???



Kondisi ketika lendir kental atau cairan bening keluar dari vagina. Keputihan merupakan cara alami tubuh untuk menjaga kebersihan, kelembapan, serta untuk melindungi organ intim wanita dari infeksi.

Ketika seorang wanita mengalami keputihan, cairan yang diproduksi kelenjar vagina dan leher rahim akan keluar membawa sel mati dan bakteri. Hal tersebut merupakan proses alami agar vagina tetap bersih sekaligus terlindung dari infeksi.

Gejala Keputihan

Keputihan normal

- ♦ Tidak berwarna atau berwarna putih
- ♦ Tidak berbau atau tidak mengeluarkan bau menyengat
- ♦ Meninggalkan bercak kekuningan di celana dalam
- ♦ Memiliki tesktur cairan yang dapat berubah tergantung siklus menstruasi

Keputihan tidak normal

- ♦ Cairan keputihan berbeda warna, bau, atau tekstur dari biasanya
- ♦ Cairan keputihan keluar lebih banyak dari biasanya
- ♦ Keluar darah di luar jadwal haid
- ♦ Keputihan yang abnormal tersebut dapat disertai dengan keluhan:
 - ♦ Gatal di area kewanitaan
 - ♦ Nyeri di panggul
 - ♦ Nyeri saat buang air kecil
 - ♦ Rasa terbakar di sekitar vagina



KEPUTIHAN NORMAL



KEPUTIHAN TIDAK NORMAL

Penyebab Keputihan

1. Keputihan normal

Kondisi normal yang dialami oleh setiap wanita. Jumlah, warna, dan tekstur keputihan yang dialami setiap wanita dapat berbeda-beda, mulai dari keputihan yang kental dan lengket, hingga keputihan yang bening dan berair.

Terjadi setidaknya 6 bulan sebelum wanita mengalami menstruasi untuk pertama kalinya. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan hormon di dalam tubuh.

Keputihan juga normalnya keluar saat wanita menerima rangsangan seksual, sedang menyusui, atau mengalami stres.

2. Keputihan tidak normal

Keputihan yang tidak normal dapat disebabkan oleh infeksi jamur, bakteri, atau parasit. Infeksi pada keputihan abnormal terbagi menjadi dua jenis, yakni infeksi tidak menular dan infeksi menular.

Penyebab keputihan dari infeksi tidak menular misalnya akibat vaginosis bakterialis dan candidiasis. Sementara itu, keputihan dari infeksi menular umumnya disebabkan oleh penyakit menular seksual (PMS), seperti chlamydia, trikomoniasis, dan gonore. Selain infeksi, keputihan juga bisa menjadi tanda kanker pada rahim atau leher rahim (serviks).

Penyebab infeksi vagina dan mengalami keputihan, antara lain:

- ♦ Mengonsumsi pil KB dan obat kortikosteroid
- ♦ Menderita penyakit diabetes
- ♦ Berhubungan seksual tanpa kondom dan sering berganti pasangan
- ♦ Memiliki daya tahan tubuh lemah, misalnya akibat penyakit HIV & AIDS
- ♦ Mengalami iritasi di dalam atau sekitar vagina
- ♦ Menipisnya dinding vagina akibat menopause
- ♦ Terlalu sering membersihkan area kewanitaan dengan sabun yang mengandung parfum dan sabun antiseptik