



Volume 08
Agustus 2025

Jurnal Ilmiah Penelitian

Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi

p-ISSN 2614-5650

e-ISSN 2686-2034

Efektivitas *massase painful* untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Bogor.

Fina Sancaya Rini¹, Siti Nurahmah Sahidah².

Efektivitas pijat *counter pressure* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I dengan induksi persalinan di RSUD. Sayang Cianjur.

Dewi Puspitasari¹, Endah Kurnia Munandar².

Asuhan Kebidanan komprehensif pada Ny.M dari kehamilan sampai keluarga berencana di PMB. "C" Desa Citaringgul Kabupaten Bogor.

Mukhlisiana Ahmad¹, Melisa Anggiani².

Efektivitas *Massage Effleurage* terhadap *Afterpains* pada ibu Nifas di RSUD. Cimaesan Kabupaten Cianjur.

Rositawati¹, Salasa Putri Aria².

Efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan *Leaflet* terhadap tingkat oengetahuan Ibu hamil tentang Pre-Eklamsia di Rumah Sakit Moh Ridwan Meuraksa.

**Dani Martiningsih¹, Dewi Nawang Sari², Nani Aisyiyah³,
Neneng Hasanah⁴, Suryani⁵.**

Efektivitas senam yoga terhadap *Flour Albus* pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Riyadh Cipanas.

Rahmawati¹, Siti Devina Sucianingsih².

Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.N di PMB "R" Bojong Gede.

Lala Jamilah¹, Cindy Maharani².

Asuhan Kebidanan Komprehensif dan Komplementer pada Ny. R di Puskesmas Bogor Utara Kota Bogor.

Lia Indria Sari¹, Melinda Dyah Putri².

Efektivitas pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Cimaesan Kabupaten Bogor.

Lena Sri Diniyati¹, Risma Oktavia².

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Fina Sancaya Rini, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Editorial Board Members

Dewi Puspitasari, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Bdn. Siti Rafika Putri, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Diyanah Kumalasari, M.Kes
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

Rositawati, M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Rahmawati, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Lena Sri Diniyati, S.ST., M.Kes
Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

INSTITUSI PENERBIT

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

ALAMAT REDAKSI

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua
Jl. Hankam, Desa Jogjogan, Cisarua, Kab. Bogor
Telp. (0251) 8251645, Fax (0251) 8251650
<https://akbid-alikhlhas.e-journal.id/JIPKR> : e-mail : lppmakbid@gmail.com

Indexing



DAFTAR ISI

Judul Jurnal	Halaman
Efektifitas Massase Painful Untuk Mengurangi Intersias Nyeri Dismenore Pada Remaja Puri Di Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Bogor. Fina Sancaya Rini¹, Siti Nurahma Sahidah².	1 – 9
Efektifitas Pijat Counter Pressure Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Dengan Induksi Persalinan Di Rsud Sayang Cianjur. Dewi Puspitasari¹, Endah Kurnia Munandar².	10 - 17
Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. M dari Kehamilan sampai keluarga Berencana di Pmb C Desa Citaringgul Kab. Bogor Mukhlisiana Ahmad¹, Melisa Anggiani².	18 - 33
Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Afterpains Pada Ibu Nifas Di Rsud Cimaean Kabupaten Cianjur Rositawati¹, Salsa Putri Auria².	34 - 45
Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan <i>Leaflet</i> Terhadap tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pre-Eklamsia Di Rumah Sakit Moh Ridwar Meuraksa. Dani Martiningsih¹, Dewi Nawang Sari², Nani Aisyiyah³, Neneng Hasanah⁴, Suryani⁵.	46 - 54
Efektivitas Senam Yoga Terhadap Flour Albus Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Riyadl Cipanas. Rahmawati¹, Siti Devina Sucianingsih².	55 - 65
Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.N Di Pmb R Bojong Gede Kab. Bogor Lala Jamilah¹, Cindy Maharani².	66 - 78
Asuhan Kebidanan Komprehensif Dan Komplementer Pada Ny.R Di Puskesmas Bogor Utara Kota Bogor. Lia Indria Sari¹, Melinda Dyah Putri².	79 - 96

Efektivitas Pijat Laktasi Dalam Meningkatkan produksi Asi Pada Ibu Nifas
Di Rsud Cimaan Kabupaten Cianjur.

Lena Sri Diniyati¹, Risma Oktavia².

97 - 112

Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.S Di Pmb R Bojong Gede Kab.
Bogor

Yuanita Viva Avia Dewi¹, Syalia Octaviana Achsya² .

113 - 128

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP FLOUR ALBUS PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL RIYADL CIPANAS PERIODE MARET-MEI TAHUN 2025

Rahmawati¹ Siti Devina Sucianingsih²

Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Al – Ikhlas
Jln. Hankam Desa. Jogjogan, Kecamatan Cisarua Kabupaten Bogor
Email : rahmawatirumaisya@gmail.com , sitidevina25@gmail.com

ABSTRAK

Flour albus atau keputihan merupakan salah satu masalah organ pada wanita berupa keluarnya cairan dari vagina. Flour albus dapat berupa flour albus patologis dan flour albus fisiologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang potensial dalam mengurangi gejala flour albus adalah senam yoga, yang dikenal mampu menurunkan stress dan meningkatkan keseimbangan hormonal. Ada beberapa faktor yang menyebabkan keputihan salah satunya ada jamur, bakteri, virus, kelelahan, stress, dan ketidakseimbangan hormonal. Remaja merupakan salah satu bagian dari populasi beresiko keputihan ini. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas senam yoga untuk mengurangi flour albus pada remaja putri di pondok pesantren Al Riyadl. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian preeksperimental dengan rancangan desain penelitian Control Group Pretest Posttest design. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada bulan Maret-Mei tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 200 orang dengan 30 sampel remaja putri yang mengalami flour albus. Hasil penelitian ini seluruh responden yang dilakukan senam yoga yaitu kelompok eksperimen mengalami flour albus berkurang yaitu sebanyak 30 responden (100%). Hasil penelitian dengan menggunakan Uji T-Test paired Dependent menghasilkan nilai $P\text{ Value} = <.001$ yang artinya ada hubungan yang signifikan pada flour albus setelah dilakukan senam yoga. Senam yoga ini dapat menjadi alternatif penanganan untuk membantu mengurangi flour albus pada remaja putri. Diharapkan setelah dilakukannya senam yoga flour albus pada remaja putri berkurang.

Kata Kunci: Senam Yoga, Flour Albus, Remaja putri

Daftar Pustaka: 24 sumber (2020-2023).

ABSTRACT

Flour albus or vaginal discharge is one of the organ problems in women in the form of discharge from the vagina. Flour albus can be in the form of pathological flour albus and physiological flour albus. One potential non-pharmacological approach to reducing flour albus symptoms is yoga, which is known to be able to reduce stress and improve hormonal balance. There are several factors that cause vaginal discharge, including fungi, bacteria, viruses, fatigue, stress, and hormonal imbalance. Adolescents are one part of the population at risk of vaginal discharge. The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga to reduce flour albus in adolescent girls at the Al Riyadh Islamic boarding school. This type of research uses a pre-experimental research type with a Control Group Pretest Posttest design. The implementation of this study began in March-May 2025. The population in this study was 200 people with 30 samples of adolescent girls who experienced flour albus. The results of this study were all respondents who did yoga, namely the experimental group, experienced reduced flour albus, namely 30 respondents (100%). The results of the study using the T-Test paired Dependent Test produced a P Value = $<.001$, which means that there is a significant relationship in flour albus after yoga exercises. This yoga exercise can be an alternative treatment to help reduce flour albus in adolescent girls. It is hoped that after yoga exercises are carried out, flour albus in adolescent girls will decrease.

Keywords: Yoga, Flour Albus, Adolescent Girls

Bibliography: 24 sources (2020-2023).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa kemajuan dari masa muda menuju masa dewasa, dimana terjadi perbaikan yang cepat termasuk perubahan yang bersifat turun-temurun yang berdampak pada bagaimana seseorang berkembang secara nyata, intelektual dan sosial. Remaja sering mengalami efek buruk keputihan karena tidak adanya tumpuan lemak pada bulu kemaluan dan labia, kulit vulva yang ramping, labia minora yang kecil, dan jarak yang deka antara vulva dan daerah bokong. (Umiarni, 2023).

Keputihan atau *flour albus* merupakan keluhan yang sering dialami oleh Sebagian wanita, terutama remaja. Keputihan merupakan keluarnya cairan dari saluran vagina selain darah, cenderung bersifat fisiologis atau neurotic, yaitu keputihan yang disertai bau dan sensasi gatal disekitarnya. (Mirania, et al, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) keputihan merupakan masalah yang dialami oleh lebih dari 75% wanita didunia, sekita 60% keputihan dikeluarkan oleh wanita berusia 22 tahun dan 40%

oleh wanita berusia 45 tahun (Destariani,2023).

Sekitar 90% wanita di Indonesia berpotensi mengalami keputihan tal ini dikarenakan negara Indonesia mempunyai iklim tropis, sehingga jamur mudah berkembang. Gejala keputihan juga dialami wanita yang belum menikah atau remaja putri yang berumur 15-24 tahun yaitu sekitar 31,8%. Hal ini menunjukkan remaja lebih beresiko terjadi keputihan

Bagi remaja putri, keputihan merupakan masalah Kesehatan yang umum. Keputihan normal dan tidak normal adalah dua dari berbagai kategori keputihan yang dapat dibagi.. keluarnya cairan bening dan encer dari vagina dengan bercak merah atau coklat merupakan ciri khas keputihan, keluarnya cairan berwarna hijau atau kekuningan disertai rasa nyeri dan gatal merupakan tanda keputihan yang tidak normal. (Sartika, 2020).

Keputihan dapat terjadi secara normal (fisiologis) maupun abnormal (patologia). Pada keadaan fisiologis vagina mengeluarkan banyak cairan, selama cairan yang keluar tidak berbau dan tidak gatal itu menandakan *flour albus* yang normal,

dan biasanya flour albus fisiologis ini terjadi saat sebelum dan sesudah menstruasi. Pada keadaan patologis cairannya mengandung banyak leukosit (darah putih) biasanya cairan yang keluar berwarna kuning, hijau atau ke abu-abuann, lebih kental dan berbau amis atau busuk, dengan jumlah yang banyak dan menimbulkan rasa terbesar di daerah intim (Muftadiya, 2022).

Keputihan dapat juga disebabkan oleh ketidakseimbangan kadar pH atau derajat keasaman, jamur, virus dan bakteri serta cara wanita merawat organ reproduksi. Hal tersebut ditunjukkan dengan kejadian 45% penyebab vaginosis, kandidiasis vulvovaginal 31%, trikomoniasis 2%, gonore 3%, 5% tidak spesifik penyebab urogenital dan 14% penyebab lainnya misalnya memcuci dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam dan jarang mengganti pembalut saat haid (Amalia, 2021).

Wanita yang mengalami keputihan sebanyak 27,60% dari total penduduk di jawabarat adalah usia remaja yang berusia 10-24 tahun (Trisnawati, 2020).

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

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti menarik mengambil judul “ Efektifitas senam yoga terhadap flour albus pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Riyadl Periode Maret -Mei tahun 2025.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah pre-test post-test one grup. Bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam yoga untuk mengurangi flour albus pada remaja putri Pondok Pesantren Al Riyadl Tahun 2025". Penelitian ini dilaksanakan pada Maret-Meimei 2025 di Pondok Pesantren Al Riyadl. Populasi penelitian ini seluruh remaja putri dengan tehknik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling* yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian akan disajikan dalam data univariat dan data bivariate. Data yang akan ditampilkan pada data univariat adalah status gizi, personal hygiene dan siklus menstruasi serta dalam data bivariat yang akan ditampilkan data tentang intensitas flour albus sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel I

Distribusi Frekuensi sebelum dilakukan senam yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Riyadl Tahun 2025.

No	Intensitas flour albus	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Keputihan normal	15 orang	50 %
2.	Keputihan tidak normal	15 orang	50 %
Jumlah		30 orang	100%

Berdasarkan tabel I menunjukkan bahwa intensitas flour albus sebelum dilakukan senam yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Riyadl dengan responden tertinggi pada kelompok keputihan normal 15 orang (50%) dan responden terendah

dengan kelompok keputihan tidak normal yaitu 15 orang (50%).

Tabel II

Distribusi Frekuensi setelah dilakukan senam yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Riyadl Tahun 2025.

No	Intensitas flour albus	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Efektif	30 orang	100 %
2.	Tidak efektif	0 orang	0 %
Jumlah		30 orang	100 %

Berdasarkan tabel II menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam yoga responden tertinggi pada kelompok Efektif yaitu 30 orang (100%) dan responden terendah dengan kelompok Tidak efektif yaitu 0 orang (0%) orang.

Tabel III

Distribusi Rata-Rata Dilakukan Senam Yoga Menurut Pengukuran Pertama dan Kedua di Pondok Pesantren Al Riyadl Cipanas Tahun 2024

Varabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Dilakukan senam yoga pengukuran I	15.50	8.803	1.607	<.001	30
Pengukuran II	1.50	509	093		

Rata-rata dilakukan senam yoga pada pengukuran pertama adalah 15.50 dengan standar deviasi 8.803. pada pengukuran kedua didapat rata-rata dilakukan senam yoga adalah 1.50 dengan standar deviasi 509. Terlihat nilai mean antara pengukuran pertama dan kedua adalah 14.000 dengan standar deviasi 8.859. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0,001 maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan dilakukan senam yoga terhadap flour albus pada remaja putri di pondok pesantren al riyadl cipanas tahun 2025.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa dalam flour albus yang dialami oleh setiap remaja berbeda beda. Flour albus pada remaja merupakan keadaan yang fisiologis maupun patologis, karena pada saat keputihan bisa terjadi berbeda beda.

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.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukannya senam yoga terhadap penurunan intensitas flour albus sehingga senam yoga dapat diterapkan sebagai salah satu alternative dalam menangani *flour albus*.

Yoga adalah praktik kuno yang berfokus pada pikiran dan tubuh, dan telah terbukti meningkatkan kesehatan fisik dan mental wanita.

Para peneliti telah menemukan bahwa yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan keseimbangan hormon, yang berpotensi meningkatkan kualitas dan kuantitas sekresi genital wanita (Shafaq, 2022)

Keputihan atau flour albus merupakan keluhan yang sering dialami oleh Sebagian wanita, terutama remaja. Keputihan merupakan keluarnya cairan dari saluran vagina selain darah, cenderung bersifat fisiologis atau neurotic, yaitu keputihan yang disertai bau dan sensasi gatal disekitarnya. (Mirania, et al, 2023).

Remaja putri adalah salah satu dari populasi yang beresiko terkena keputihan dan perlu perhatian khusus. Penyebab keputihan antara lain disebabkan oleh jamur, bakteri, atau parasit. Personal hygiene merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting untuk menghindari terjadinya infeksi yang dapat menyebabkan keputihan (Tatirah & Chodijah, 2021).

Senam yoga juga dapat dilakukan oleh setiap remaja dalam aktifitas sehari-hari sehingga pada saat keputihan timbul remaja tidak

perlu mengkonsumsi obat untuk mengurangi keputihan tersebut. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat pada saat mengalami keputihan.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa. Intensitas flour albus sebelum dilakukan senam yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Riyadl dengan responden tertinggi kelompok Nyeri yaitu 15 orang (50%)

Hasil penelitian dengan menggunakan Uji T Test paired Dependen menghasilkan nilai P Value = <.001 yang artinya ada

hubungan yang signifikan senam yoga Terhadap flour albus di ponpes Al Riyadl.

Setelah dilakukan tindakan senam yoga responden tertinggi kelompok Berpengaruh yaitu 30 orang (100%) berarti terdapat pengaruh setelah dilakukan senam yoga

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam peningkatan ilmu pengetahuan dengan pendekatan therapy komplementer bagi tenaga kesehatan, dan Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi tambahan non farmakologi dalam penanganan flour albus pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., & Yusnia, N. (2021). Hubungan pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Mengenai Penggunaan pantyliner dengan kejadian keputihan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1), 61-68.
- Destariyani, E., Dewi, P. P., & Wahyuni, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Sikap Dengan Keputihan. *Jurnal ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 58-63. <https://doi.org/10.33992/Jik>.
- Muftadiyah, A., & Zubairi, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Santriwati Tentang personal Hygiene Dengan perilaku Pencegahan Keputihan (*flour albus*) di pondok pesantren Daarul Mukhtarin. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 85-90.
- Mirania, A. N., Louis, S. L., & Yuniarti, E. (2023). Faktor yang berhubungan dengan keputihan (*flour albus*) pada remaja putri. *Internatonal Joural Of Health and Medical*, 3(1), 32-39.
- Umiarni, D. R. (2023). Hubungan personal Hygiene dengan terjadinya keputihan (*flour albus*) pada remaja putri di Sma Nusantara lubuk pakam. Universitas Islam Negeri Sumatra Utara.
- Shafaq S, Khan AA, Kazi M: [Efek yoga Iyengar terhadap kekuatan dan daya tahan otot dasar panggul di kalangan wanita muda dengan inkontinensia urin akibat stres](#) . *Jurnal Medis Angkatan Bersenjata Pakistan*. 2022, 72:1518-21. [10.51253/pafmj.v72i5.7691](https://doi.org/10.51253/pafmj.v72i5.7691)
- Sartika, F., Desriwita, E., & Ritonga, M. (2020). Pemanfaatan media pembelajaran dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar PAI di sekolah dan madrasah. *Humanika*, 20(2), 155-128. <https://doi.org/10.21831/hum.v20i2.32598>
- The Yoga Insitute (2020). *Women's Health Yoga*. India <https://theyogainstitute.org/yoga-for-pcodmenstrual-issues-and-leucorrhea>
- Tatirah, T., & Chodijah, S. (2021). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene

Dengan Kejadian Keputihan Dikelas Xi Sma 1 Pgri Brebes Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Indra Husada, 9(1), 87–93. <https://doi.org/10.36973/jkih.v9i1.305>

Penelitian Kesehatan Suara Forikes. 2018;9(1).

Trisnawati I. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keputihan Patologis pada Wanita Usia Subur yang Bekerja di PT. Unilever Cikarang Bekasi. Jurnal