

## PENERAPAN REBUSAN DAUN SIRIH UNTUK MENGATASI KEPUTIHAN PADA WANITA USIA SUBUR

Rosi Kurnia Sugiharti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Medika Suherman

[rosikurnia23@gmail.com](mailto:rosikurnia23@gmail.com)

### Abstract

*Vaginal discharge is a condition of the vagina when it releases fluid or mucus resembling pus. Vaginal discharge is not always a disease because there is also normal vaginal discharge. In Indonesia, around 75% of women experience vaginal discharge. Vaginal discharge is experienced by teenage women aged 15-24 years, which is around 31.8%. One of the non-pharmacological treatments for sufferers of vaginal discharge is betel leaves. Betel leaves contain a chemical compound called eugenol which is anti-fungal and can ward off candida albicans fungus. The method used in this activity is counseling on the use of betel leaves to overcome vaginal discharge in women. Respondents who participated in this activity were mothers in Karangraharja Village, North Cikarang District in 2025. The results of this activity were the level of knowledge of mothers before counseling and training was 25%, and the level of knowledge after counseling and training was 90%. Counseling and training have an effect on increasing maternal knowledge. The suggestion given in this activity is that mothers are expected to provide betel leaf decoction therapy to overcome vaginal discharge.*

**Keywords:** decoction, betel leaves, vaginal discharge, women of childbearing age

### Abstrak

Keputihan adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir menyerupai nanah. Keputihan tidak selamanya merupakan penyakit karena ada juga keputihan yang normal. Di Indonesia sekitar 75% wanita mengalami keputihan. Keputihan dialami oleh wanita remaja berusia 15-24 tahun yaitu sekitar 31,8%. Salah satu pengobatan non farmakologi bagi penderita keputihan adalah daun sirih. Daun sirih memiliki kandungan senyawa kimia bernama eugenol yang bersifat anti jamur dan dapat menangkal jamur candida albicans. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang pemanfaatan daun sirih untuk mengatasi keputihan pada wanita. Responden yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara Tahun 2025. Hasil kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan ibu sebelum penyuluhan dan pelatihan adalah 25 %, dan tingkat pengetahuan setelah penyuluhan dan pelatihan 90%. Penyuluhan dan pelatihan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Saran yang diberikan dalam kegiatan ini adalah diharapkan para ibu untuk memberikan terapi rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan.

**Kata Kunci :** rebusan, daun sirih, keputihan, wanita usia subur

Submitted: 2025-05-09

Revised: 2025-05-14

Accepted: 2025-05-22

### Pendahuluan

Saat memasuki masa pubertas, seorang wanita sering menghadapi masalah seperti jerawat, menstruasi, dan keluhan lainnya yang bisa berkisar dari nyeri perut ringan hingga berat, bahkan pingsan, yang menjadi tantangan besar bagi wanita. Siklus menstruasi yang bervariasi dapat menyebabkan keluarnya cairan lebih banyak, yang berpotensi mengarah pada keputihan. Keputihan bisa disebabkan oleh infeksi bakteri seperti gonokokus, klamidia, trikomonas, infeksi jamur seperti candida, infeksi parasit seperti Trichomonas vaginalis, serta infeksi virus seperti kutil kelamin dan herpes. Keputihan juga bisa terjadi akibat kurangnya kebersihan diri, yang menyebabkan tumbuhnya jamur atau parasit, atau karena adanya benda asing, baik secara sengaja atau tidak sengaja, yang dimasukkan ke dalam vagina, seperti tampon atau alat kontrasepsi. (Widyaningsih et al., 2022)

Vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan dirinya sendiri. Vagina yang sehat memproduksi cairan untuk mengeluarkan benda asing, seperti debu, dari dalamnya. Seperti halnya hidung yang menjaga keseimbangan asam-basa untuk melawan mikroorganisme, vagina juga memproduksi cairan yang mendukung fungsi reproduksi. Aktivitas seksual menempatkan remaja

pada risiko masalah kesehatan reproduksi. Keputihan (leukorea) menjadi salah satu tanda adanya kelainan pada organ reproduksi wanita. Meskipun keputihan (fluor albus) biasanya tidak berbahaya kecuali pada kasus karsinoma serviks uteri, kondisi ini tetap mengganggu fisik dan mental penderitanya. Karakteristik keputihan, seperti sifat, jumlah, warna, bau, serta apakah disertai rasa gatal atau nyeri, dapat memberikan petunjuk tentang penyebabnya. Sekitar 75% wanita di dunia, termasuk di Indonesia, mengalami keputihan, namun banyak yang menganggapnya sebagai gejala sindrom pramenstruasi dan tidak menyadari bahwa keputihan merupakan masalah kesehatan yang perlu ditangani. (Widyaningsih et al., 2022)

Meskipun gejala keputihan tidak terlihat dari luar, hal ini dapat mengganggu penampilan dan menurunkan rasa percaya diri. Salah satu cara yang dapat membantu mengurangi keputihan fisiologis adalah dengan membasuh vagina menggunakan air rebusan daun sirih. Daun sirih mengandung minyak atsiri seperti betlephenol, kavikol, seskuiterpan, dan eugenol, yang telah terbukti efektif melawan jamur penyebab keputihan, seperti *Candida albicans*. Selain itu, kandungan tannin pada daun sirih dapat mengurangi sekresi cairan pada vagina. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi apakah air rebusan daun sirih efektif dalam mengatasi keputihan fisiologis pada mahasiswa Poltekkes Denpasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam menangani masalah keputihan fisiologis. (Novi Rida Eriyani & Tri Restu Handayani, 2024)

Keputihan dibedakan menjadi dua jenis: keputihan normal (fisiologis) yang merupakan respons tubuh yang terjadi sebelum, selama, atau setelah siklus menstruasi. Keputihan jenis ini bening, tidak berbau, tidak gatal, dan jumlahnya tidak berlebihan. Keputihan fisiologis ini berfungsi sebagai pelindung alami, mengurangi gesekan pada dinding vagina saat beraktivitas. Sebaliknya, keputihan abnormal (patologis) terjadi akibat ketidakseimbangan flora vagina, yang bisa menyebabkan cairan berlebihan dan perubahan warna, bau, serta disertai rasa gatal atau perih. Keputihan fisiologis terjadi karena pengaruh hormon, stres, atau aktivitas seksual, biasanya muncul saat masa subur atau menjelang dan setelah menstruasi. Keputihan patologis, sebaliknya, dapat menandakan infeksi dan memerlukan penanganan medis. (Novi Rida Eriyani & Tri Restu Handayani, 2024)

Keputihan juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis penderitanya secara signifikan. Jika keputihan berlangsung lama dan menyebabkan bau tidak sedap, penderita dapat merasa kurang percaya diri. Selain dampak psikologis, keputihan juga memengaruhi fisik penderitanya, seperti menimbulkan rasa gatal pada area organ intim, nyeri, dan ketidaknyamanan akibat cairan lengket yang terus keluar. Bagi wanita yang telah menikah, kondisi ini sangat memengaruhi kehidupan seksual mereka karena bau yang tidak sedap dan cairan keputihan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan saat berhubungan seksual (Sunyoto, 2014), serta meningkatkan risiko infeksi pada organ reproduksi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keputihan adalah dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Cara farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti tinidazol, miconazole, butoconazole, abothyl ovula dan clindamycin. Sedangkan penanganan secara non farmakologis seperti pemberian daun sirih, lidah buaya dan rebusan daun sirsak. Daun sirih (*Piper betle* linn) yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari keluarga Piperaceae, dan bagian yang dimanfaatkan adalah daunnya. Daun sirih mengandung minyak atsiri yang mengandung senyawa antibakteri kuat, seperti "kavikol" dan "kavibetol". Senyawa antibakteri ini juga terdapat dalam rebusan daun sirih. Dalam pengobatan tradisional, daun sirih sering digunakan sebagai pertolongan pertama untuk pengobatan sehari-hari, terutama sebagai antiseptik (Koensoemardiyah, 2010). (Yogyakarta, 2023)

WHO (World Health Organization) dalam Nofia (2022) menyatakan bahwa wanita usia subur yang mengalami keputihan sebesar 75% paling tidak sekali dalam siklus kehidupannya dan 45% wanita mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih selama siklus kehidupan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 wanita usia subur yang mengalami keputihan di

Indonesia sebesar 70%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, (2022), di Indonesia urutan provinsi dengan jumlah penduduk remaja terbanyak berada di Jawa Barat, jumlah remaja berusia 10-19 tahun sebanyak 4.314,8 juta jiwa. Berdasarkan data Survei KRRI (2018) dalam (Peronika, Destariyani and Yanniarti, 2022), angka kejadian keputihan pada wanita usia 15-24 tahun selalu mengalami kenaikan setiap tahun hingga 70% dan sebanyak 50% remaja putri mengalami keputihan. Menurut data statistik (2018) dalam (Trisnawati, 2018), wanita yang mengalami keputihan sebanyak 27,60% dari total jumlah penduduk Jawa Barat adalah usia remaja dan usia subur yang berusia 10-24 tahun. (Yulianti et al., 2022)

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di desa karangraharja bahwa 10 dari 15 ibu mengatakan tidak mengetahui tentang daun sirih yang digunakan untuk mengurangi keputihan, mereka biasanya menggunakan sabun pencuci vagina untuk mengurangi keputihan. Berdasarkan data di atas maka perlu dilakukn penerapan rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan pada wanita usia subur.

### **Metode**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh Dosen kepada wanita usia subur yang ada di desa karangraharja. Kegiatan ini dilakukan di rumah salah satu ibu di Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah Dengan jumlah peserta 20 orang ibu. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Maret 2025. Metode pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyuluhan Pre dan Post tentang rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan pada wanita usia subur. Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan pelatihan pembuatan rebusan daun sirih untuk ibu-ibu peserta latihan.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 sesi yaitu pretes dan post test Adapun sesi pertama dilakukan pada tanggal 15 Maret 2025 dengan cara memberikan soal pretest tentang keputihan dan manfaat daun sirih dengan jumlah 15 soal dengan jawaban benar dan salah. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang keputihan dan pembuatan rebusan daun sirih untuk keputihan setelah permateri yang diikuti oleh 20 orang ibu dan diakhiri kegiatan soal posttest diberikan lagi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Pada sesi pertama dilakukan pemberian kuesioner untuk dilakukan pretes untuk ibu
2. Setelah pretes dilanjutkan dengan penyuluhan tentang keputihan dan manfaat daun sirih untuk mengatasi keputihan
3. Tahap berikutnya setelah dilakukan penyuluhan adalah demonstrasi pembuatan rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan
4. Setelah pelatihan pembuatan rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan selesai kemudian dilakukan posttest dengan jumlah 15 pernyataan benar dan salah

Kegiatan evaluasi dari pengabdian ini adalah posttest kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu tentang rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan dengan kuesioner dengan jumlah 15 pernyataan benar dan salah. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini berhasil karena terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu. Selain itu ibu dapat secara mandiri membuat rebusan air sirih untuk mengatasi keputihan. Penilaian tingkat pengetahuan ibu tentang keputihan diolah dengan memberikan skor 0 untuk jawaban yang salah dan skor 1 untuk jawaban yang benar. Setelah itu skor perolehan dibagi dengan skor maksimal dan dikalikan 100%.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah salah satu penduduk di desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah wanita usia subur sebanyak 20 orang. Kegiatan pertama ini dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2025. Dalam pelaksanaan kegiatan sesi pertama ini yaitu dengan melakukan pretest terlebih dahulu kemudian melakukan penyuluhan yang disampaikan oleh dosen dalam dengan menggunakan media poster yang berisi materi tentang keputihan dan manfaat daun sirih. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan rebusan sirih untuk mengatasi keputihan. Kegiatan kedua dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2025 dilakukan post test tentang hasil pelatihan pada kegiatan sebelumnya. Kegiatan ini tergambar seperti di bawah ini :



Gambar 1. Pretes, Penyuluhan dilanjutkan dengan pengenalan rebusan daun sirih

Evaluasi dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang penerapan rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan . Kegiatan post test dapat dilihat dalam gambar di bawah ini :



Gambar 2. Post test dilanjutkan penutupan kegiatan

Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan tentang keputihan kurang yaitu sebanyak 15 orang (75%). Pemberian penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang keputihan dan pembuatan rebusan daun sirih. Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat jika setelah dilaksanakan program melalui penyuluhan dan pelatihan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Sebagian

besar ibu telah memiliki pengetahuan yang baik tentang rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan yaitu dengan pengetahuan baik sebanyak 18 orang (90%), Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (10%), dan pengetahuan kurang berjumlah 0 orang (0%). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang keputihan dan pelatihan pembuatan rebusan daun sirih dapat dilihat pada Tabel dibawah ini :

Pengetahuan Ibu	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	15	75	0	0
Cukup	3	15	2	10
Baik	2	10	28	90

Pendidikan pelatihan dalam bentuk edukasi kepada ibu sangat diperlukan dilakukan. Hal ini sebagai upaya peningkatan motivasi ibu melalui peningkatan pengetahuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi untuk ibu tentang pelatihan pembuatan rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan sehingga ibu dapat melakukan di rumah.

Kegiatan implementasi PKM ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa permainan tradisional di korea memberikan dampak positif yang dapat membantu anak dalam mengenali dan mengatur emosional serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya dan meningkatkan dukungan social dan harga diri yang mengarah pada peningkatan EQ secara keseluruhan. Dengan permainan tradisional dapat meningkatkan kebersamaan, menghargai serta keterampilan social (Lim, 2023)

Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlu upaya untuk mengurangi keputihan yaitu salah satunya dengan daun sirih dimana caranya adalah daun sirih dicuci dengan air bersih dan mengalir, daun sirih yang telah dicuci lalu dipotong dengan menggunakan pisau sehingga menjadi potongan kecil-kecil, daun sirih yang telah dipotong tersebut kemudian masukkan ke dalam belanga, tambahkan air sebanyak 600 cc dan tutup wadah rapat, daun sirih direbus pada suhu  $\pm$  100o c selama 10 menit, hasil rebusan daun sirih dibiarkan dingin (hangat), setelah dingin tuang airnya saja pada tempat tertutup, air rebusan ini akan berwarna kuning kehijauan dan jernih, untuk pemakaian usahakan masih dalam keadaan belum berubah warna menjadi kecoklatan karena perubahan warna tersebut merupakan tanda bahwa air sirih tersebut sudah mengalami oksidasi dan tidak baik lagi untuk digunakan. Air rebusan ini dapat disimpan tetapi tidak lebih dari satu hari, gunakan air rebusan ini tiga kali sehari (saat mandi pagi, selesai BAK pada siang hari dan pada sore hari setelah mandi atau sebelum tidur) selama seminggu. Penggunaan air rebusan daun sirih ini yaitu dengan cara dicebokkan. Selain cara di atas juga bisa menggunakan cara yaitu daun sirih 10 lembar direbus dengan 250 cc air dan ditunggu sampai mendidih sampai tersisa 100cc air rebusan daun sirih untuk satu kali cebok dan diberikan 3 kali dalam sehari efektif dalam mengatasi keputihan( Sulistyowati ,2016), rebusan daun sirih sudah banyak yang meneliti manfaatnya bagi Kesehatan reproduksi pada wanita .(Widayati P, Tri Eny Wulandari, 2021)

Penggunaan ekstrak daun sirih hingga satu minggu dapat mengurangi keluhan keputihan dengan mengurangi jumlah lendir tanpa mempengaruhi flora normal, sehingga reaktif aman untuk mengurangi keputihan. Dengan cara rebus dengan air mendidih 7-10 daun sirih hijau,(Tiara Fatrin, 2021). Daun sirih mengandung zat kavikal. Dimana Kavikol inilah yang memberikan bau khas daun sirih dan memiliki daya bunuh bakteri lima kali lipat dari phenol biasa.(Ni Made Nita Setiari; Ni Putu Ristiati; I Wayan Sukra Warpala, 2019) Selain itu, daun sirih juga dapat menghilangkan rasa gatal, sementara eugenol dapat membunuh jamur penyebab keputihan dan bersifat analgesik, tannin (daun) berfungsi sebagai astrigen yaitu mengurangi sekresi cairan pada vagina (Rosita Passe et al., 2021)(Yogyakarta, 2023)

Selain itu Jamil (2017) menyebutkan kemampuan merupakan kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan berbagai tugas dalam satu suatu pekerjaan yang dikerjakannya. (Jamil, 2017). Peningkatan pengetahuan pada seseorang ini sangat diharapkan karena pengetahuan diperlukan sebagai dorongan fisik untuk menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap perilaku seseorang, sehingga pengetahuan bisa merupakan domain yang sangat penting terhadap terbentuknya tindakan seseorang. (Huru et al., 2022)

### **Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan pembuatan daun sirih untuk mengatasi keputihan di desa karangraharja berjalan dengan lancar. Hasil dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan ibu menjadi lebih baik yaitu sebesar 90%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan dan motivasi ibu untuk dapat memanfaatkan daun sirih untuk mengatasi keputihan pada wanita secara mandiri. Pentingnya pemanfaatan daun sirih untuk mengatasi keputihan pada wanita dapat membantu ibu dalam mengatasi keputihan.

### **Daftar Pustaka**

- Huru, M. M., Mangi, J. L., Boimau, A., & Mamoh, K. (2022). Optimalisasi Pemanfaatan Buku KIA Oleh Orang Tua Dan Kader Posyandu Dalam Melakukan Stimulasi Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Pada Balita. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 7–8. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10445>
- Jamil, D. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Lim, H. S. (2023). The effect of traditional play on the emotional intelligence, social ability, and self-esteem of children in Korean child welfare centers: A mixed-methods study. *International Journal of Emotional Education*, 15(1), 152–159. <https://doi.org/10.56300/KPHF2682>
- Novi Rida Eriyani, & Tri Restu Handayani. (2024). Edukasi Penatalaksanaan Keputihan dengan Pemanfaatan Rebusan Air Daun Sirih. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 2(1), 96–100. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v2i1.739>
- Widayati P, Tri Eny Wulandari, P. (2021). Penerapan Rebusan Daun Sirih Dalam Mengatasi Keputihan Pada Remaja Di Perum Manunggal Kelurahan Kauman Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 26–32.
- Widyaningsih, W., Rahayu, K. D., Hastuti, E. A., Studi, P., & Keperawatan, S. (2022). *Hubungan Perilaku Vulva Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di SMP Swasta Kota Bandung 70 % dan sebanyak 50 % remaja putri mengalami keputihan . Menurut data statistik ( 2018 ) dalam. 3.*
- Yogyakarta, S. (2023). *Edukasi rebusan daun sirih untuk mengurangi keputihan dan memelihara kesehatan reproduksi pada remaja di sleman yogyakarta. 02.*
- Yulianti, L., Rahayu, S., Wahidin, W., & Raidanti, D. (2022). Ekstrak Daun Sirih untuk Keputihan pada Wanita Usia Subur di SMA Negeri 1 Wanayasa Purwakarta. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 436. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.584>