

# Keputihan Pada Wanita Normal atau Tidak? Berikut 5 Tanda yang Mengalami Masalah

Category: LifeStyle

19 Juli 2025



## Keputihan Pada Wanita Normal atau Tidak? Berikut 5 Tanda yang Mengalami Masalah

**Prolite** – Masalah keputihan pada daerah kewanitaannya bisa dianggap biasa saja atau bahkan bisa dianggap berbahaya untuk kesehatan.

Namun biasanya bahaya keputihan sering dikhawatirkan para wanita, meski masalah ini memang merupakan cara alami tubuh dalam mencegah infeksi dan sama sekali tidak berbahaya.

Masalah yang normal dialami oleh para perempuan nyatanya akan

berbahaya jika terdapat beberapa ciri berikut.

Lendir yang dihasilkan oleh kelenjar di dalam leher Rahim dan dinding vagina, lender yang normal keluar berwarna putih atau bening, dengan tekstur agak lengket dan licin, serta tidak menimbulkan bau, nyeri, atau gatal.

Namun, bila keputihan yang muncul disertai gejala-gejala lain, Anda perlu berhati-hati. Bisa jadi hal ini merupakan tanda Anda sedang mengalami bahaya keputihan abnormal.

lendir yang disertai gejala lain dapat menjadi pertanda adanya masalah pada vagina. Berikut adalah beberapa gejala dan bahaya yang perlu diwaspadai:

### **1. Keputihan disertai rasa gatal**

Keluarnya lendir yang disertai rasa gatal biasanya disebabkan oleh pertumbuhan jamur *Candida albicans* di vagina. Selain gatal, penderita kondisi ini juga akan mengalami berbagai kondisi berikut:

- Pembengkakan vulva
- Kemerahan di vulva
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seksual
- Muncul ruam dan nyeri di vagina

### **2. Keputihan berwarna kuning atau hijau**

Penyakit kelamin, seperti gonore, klamidia, dan trikomoniasis, juga bisa menyebabkan masalah. Ciri lendir abnormal yang muncul karena penyakit ini adalah adanya lender keputihan berwarna kuning atau kehijauan.

Selain itu, gejala bahaya lain yang bisa muncul adalah:

- Tekstur lender lebih encer
- Sakit di perut bagian bawah
- Nyeri saat buang air kecil
- Vagina berbau

- Perdarahan setelah melakukan hubungan seksual

### **3. Lendir berwarna abu-abu dan berbau**

Keluar lendir berwarna abu-abu dan berbau bisa jadi merupakan tanda Anda sedang menderita infeksi bakteri. Bahaya ini biasanya muncul akibat terganggunya keseimbangan bakteri di vagina.

Selain itu lendir berwarna dan berbau, wanita yang mengalami kondisi ini juga akan merasakan gejala lain, yaitu nyeri saat buang air kecil dan vagina yang terasa gatal.

### **4. Keputihan disertai demam**

Anda harus waspada jika keluarnya lendir disertai dengan demam. Demam menandakan adanya reaksi perlawanan tubuh terhadap kuman yang menyebabkan infeksi. Kondisi ini merupakan hal yang perlu diperiksakan ke dokter.

### **5. Keputihan disertai darah**

Bahaya yang lain adalah lendir yang disertai perdarahan vagina di luar menstruasi atau setelah menopause. Kondisi yang tidak normal ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti infeksi, radar panggul, dan kanker serviks.

Ada beberapa cara mengatasi masalah yang dapat dilakukan sendiri di rumah:

- Membersihkan vagina setiap kali selesai buang air kecil atau buang air besar
- Membersihkan vagina dari depan ke belakang (dari arah vagina menuju anus) agar bakteri dari anus tidak masuk ke vagina dan menyebabkan infeksi
- Menghindari penggunaan produk kebersihan vagina yang mengandung parfum karena bisa mengiritasi vagina
- Menggunakan celana dalam berbahan katun dan menghindari pakaian yang terlalu ketat
- Menunda melakukan hubungan seksual hingga keputihan

benar-benar hilang

- Menggunakan deterjen tanpa pewangi untuk mencuci pakaian dalam dan membilasnya hingga benar-benar bersih

---

# Hindari Bahaya Keputihan Abnormal : 7 Kunci Menjaga Kebersihan Kewanitaan

Category: LifeStyle

19 Juli 2025



**Prolite** – Hi ladies! Keputihan itu sesuatu yang lumayan wajar buat cewek, bener apa enggak?

Nah biasanya, itu adalah lendir atau cairan bening yang keluar dari vagina kita. Fungsinya tuh untuk jaga kebersihan dan kelembaban organ reproduksi kita, gitu.

Tapi, perlu diketahui juga, keputihan abnormal atau keputihan yang nggak biasa bisa jadi tanda adanya infeksi atau masalah

kesehatan lainnya, lho!

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas cara-cara mengatasi dan mencegah keputihan yang nggak biasa itu. Biar kita tetap sehat dan nyaman, ya!

Jadi, ayo kita simak bareng-bareng. Siapa tahu ada tips yang bisa kita terapkan untuk jaga kesehatan tubuh kita dengan lebih baik. Yuk, langsung kita mulai!

## **Cara Mengatasi Keputihan Abnormal**



– Freepik

### **1. Menjaga Kebersihan Organ Kewanitaan**

- Basuh area vagina dengan air bersih dan sabun non-parfum setelah buang air kecil dan buang air besar.
- Gunakan handuk bersih dan kering untuk mengeringkan area vagina.
- Ganti celana dalam secara rutin, terutama setelah berkeringat.

### **2. Hindari Penggunaan Produk Pembersih Area Kewanitaan**

- Produk pembersih area kewanitaan dapat mengganggu keseimbangan pH vagina dan menyebabkan iritasi.
- Cukup gunakan air bersih saja untuk membersihkan area vagina.

### **3. Gunakan Kondom saat Berhubungan Intim**

- Kondom dapat membantu mencegah infeksi menular seksual (IMS) yang dapat menyebabkan keputihan abnormal.

## 4. Konsumsi Makanan Sehat

- Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan yogurt yang mengandung probiotik untuk membantu menjaga kesehatan vagina.
- Hindari konsumsi makanan yang manis dan pedas.

## 5. Minum Air Putih yang Cukup

- Minum air putih yang cukup membantu menjaga tubuh terhidrasi dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

## 6. Hindari Stres

- Stres dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan keputihan abnormal.

## 7. Berkonsultasi dengan Dokter

- Jika mengalami keputihan abnormal, seperti berwarna kuning, hijau, atau abu-abu, berbau busuk, gatal, atau disertai dengan rasa sakit, segera konsultasikan dengan dokter.



*Ilustrasi wanita yang memegang setangkai bunga – Freepik*

Menjaga kesehatan organ reproduksi wanita tuh penting banget, ladies! Nah, tips di atas bisa jadi langkah awal yang oke buat bantu mengatasi keputihan.

Tapi, kalau kamu masih merasa keputihanmu nggak biasa dan nggak ada perubahan yang signifikan, jangan ragu deh buat langsung konsultasi sama dokter.

Ingat, kesehatan itu nomor satu, jadi jangan malu-malu buat cari bantuan ya! Dokter akan bantu kamu cari tahu apa yang sebenarnya terjadi dan kasih saran yang tepat untuk atasi masalahnya. Yuk, jaga kesehatan tubuh kita bersama-sama!

---

# Alami Keputihan? Ketahui Risiko Kesehatan yang Tersembunyi di Balikinya!

Category: LifeStyle

19 Juli 2025



**Prolite** – Hai *Girlies*! Pernahkah kamu bertanya-tanya saat melihat celana dalammu basah karena keputihan? Jangan khawatir, kamu tidak sendiri!

Keputihan adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Tapi, tahukah kamu bahwa perubahan pada keputihan dapat menjadi tanda kondisi kesehatanmu?



*Ilustrasi dua wanita yang berbagi rahasia – Freepik*

Keputihan atau yang disebut juga dengan istilah *white discharge* adalah fenomena alami di mana cairan keluar dari

vagina, yang sebenarnya merupakan bagian normal dari kesehatan reproduksi wanita.

Cairan ini memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan dan kelembapan vagina, serta membantu melawan infeksi.

## Jika Alami Keputihan, Inilah Tanda-tanda Penting tentang Kesehatanmu!



– Freepik

Meskipun umumnya normal, adanya beberapa perubahan pada *white discharge* ini bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diwaspadai:

### Warna:

- **Bening atau putih:** Normal
- **Kuning atau hijau:** Bisa menandakan infeksi bakteri atau trikomoniasis
- **Merah muda atau coklat:** Bisa menandakan menstruasi, pendarahan implantasi (awal kehamilan), atau keguguran
- **Abu-abu:** Bisa menandakan vaginosis bakterial

### Tekstur:

- **Kental dan lengket:** Normal
- **Berbusa:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti keju:** Bisa menandakan infeksi jamur

### Bau:

- **Tidak berbau:** Normal



- **Basi:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti ikan:** Bisa menandakan trikomoniasis
- **Seperti ragi:** Bisa menandakan infeksi jamur

## Gejala lain:

- Gatal atau iritasi pada vagina
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seks
- Pendarahan di luar menstruasi



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Ingatlah bahwa *white discharge* ini adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Namun, jika kamu mengalami perubahan pada keputihan yang disertai dengan gejala lain seperti bau yang tidak sedap, perubahan warna atau tekstur, atau rasa gatal atau terbakar, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter ya.

Dokter dapat membantu menilai apakah perubahan tersebut menandakan adanya masalah kesehatan yang perlu diatasi. Semoga informasi ini bermanfaat! ☐