

**KONSUMSI YOGURT PLAIN DAN PERUBAHAN GEJALA  
KEPUTIHAN PATOLOGIS PADA PEREMPUAN USIA  
REPRODUKTIF: STUDI KASUS**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



Oleh

Siti Faridah

NIM 22020125210131

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**PENGARUH KONSUMSI YOGURT PLAIN TERHADAP PERUBAHAN  
GEJALA KEPUTIHAN PATOLOGIS PADA PEREMPUAN  
USIA REPRODUKTIF: STUDI KASUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Siti Faridah

NIM : 22020125210131

Telah disetujui sebagai laporan studi kasus dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di *review*.

Dosen Pembimbing



Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198902252024062001

Pembimbing Klinik



Elisabeth Nurbetty Widiyanto, S.Kep., Ns.

NIP. 198110032006042013

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.

NIP. 197310202006042001

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda-tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:  
**KONSUMSI YOGURT PLAIN DAN PERUBAHAN GEJALA KEPUTIHAN  
PATOLOGIS PADA PEREMPUAN USIA REPRODUKTIF: STUDI KASUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Siti Faridah

NIM : 22020125210131

Telah diuji pada 05 Juni 2026

Penguji 1



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIP. 197798392991122991

Penguji 2



Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198902252024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIP. 197798392991122991

# KONSUMSI YOGURT PLAIN DAN PERUBAHAN GEJALA KEPUTIHAN PATOLOGIS PADA PEREMPUAN USIA REPRODUKTIF: STUDI KASUS

Siti Faridah<sup>1</sup>, Innez Karunia Mustikarani<sup>2</sup>, Elisabeth Nurbetty Widiyanto<sup>3</sup>, Anggorowati<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

<sup>3</sup>Puskesmas Candilama, Kota Semarang

[sfaridah@students.undip.ac.id](mailto:sfaridah@students.undip.ac.id)<sup>1</sup>, [innezmustikarani@lecturer.undip.ac.id](mailto:innezmustikarani@lecturer.undip.ac.id)<sup>2</sup>,

[elisabeth.nurbetty7@gmail.com](mailto:elisabeth.nurbetty7@gmail.com)<sup>3</sup>, [anggorowati@lecturer.undip.ac.id](mailto:anggorowati@lecturer.undip.ac.id)<sup>4</sup>

Corresponding author: [innezmustikarani@lecturer.undip.ac.id](mailto:innezmustikarani@lecturer.undip.ac.id)

## ABSTRAK

Keputihan patologis merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami perempuan usia reproduktif dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi. Yogurt *plain* yang mengandung probiotik diketahui berpotensi membantu menjaga keseimbangan mikrobiota vagina. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan perubahan gejala keputihan patologis pada perempuan usia reproduktif selama konsumsi yogurt *plain* dan edukasi personal *hygiene*. Studi kasus dilakukan pada tiga perempuan usia reproduktif yang mengalami keputihan patologis. Intervensi berupa konsumsi yogurt *plain* selama tujuh hari disertai edukasi personal *hygiene*. Evaluasi dilakukan melalui observasi perubahan jumlah, warna, bau keputihan, rasa gatal, dan nyeri saat berkemih. Hasil observasi menunjukkan adanya perbaikan gejala pada seluruh klien selama periode observasi. Perubahan yang paling konsisten berupa penurunan jumlah keputihan dan berkurangnya rasa gatal. Pada sebagian klien juga ditemukan perbaikan nyeri saat berkemih, sedangkan perubahan warna keputihan berlangsung lebih lambat. Seluruh klien menunjukkan kepatuhan yang baik terhadap anjuran personal *hygiene*. Selama intervensi ditemukan keluhan ringan berupa mual, muntah, dan diare, namun seluruh klien tetap mampu melanjutkan konsumsi yogurt hingga akhir observasi. Studi kasus ini menggambarkan adanya perbaikan gejala keputihan patologis selama tujuh hari observasi pada klien yang mengonsumsi yogurt *plain* dan memperoleh edukasi personal *hygiene*. Namun, adanya faktor perancu seperti penggunaan antibiotik sebelum dan/atau selama observasi, kondisi kehamilan, serta keterbatasan jumlah kasus dan tidak dilakukannya pemeriksaan laboratorium menyebabkan efektivitas konsumsi yogurt *plain* tidak dapat ditentukan secara pasti. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi secara komprehensif.

**Kata kunci:** keputihan patologis, yogurt *plain*, probiotik.

## ABSTRACT

*Pathological vaginal discharge is a common reproductive health problem among women of reproductive age and may cause discomfort as well as increase the risk of reproductive tract disorders. Plain yogurt containing probiotics has been reported to have the potential to support the balance of vaginal microbiota. This case study aimed to describe changes in pathological vaginal discharge symptoms among women of reproductive age during plain yogurt consumption combined with personal hygiene education. The study involved three women of reproductive age experiencing pathological vaginal discharge. The intervention consisted of daily plain yogurt consumption for seven days accompanied by personal hygiene education. Symptom evaluation was conducted through observation*

*of changes in the amount, color, and odor of vaginal discharge, as well as itching and dysuria. The results showed improvements in symptoms among all participants during the observation period. The most consistent changes were a reduction in the amount of vaginal discharge and a decrease in itching. Some participants also experienced improvement in dysuria, while changes in the color of vaginal discharge occurred more gradually. All participants demonstrated good adherence to personal hygiene recommendations. Mild adverse effects, including nausea, vomiting, and diarrhea, were reported during the intervention; however, all participants were able to continue yogurt consumption until the end of the observation period. This case study describes improvements in pathological vaginal discharge symptoms during a seven-day observation period among participants who consumed plain yogurt and received personal hygiene education. However, the effectiveness of plain yogurt consumption could not be determined with certainty due to confounding factors, including antibiotic use before and/or during the observation period, pregnancy status, the small number of cases, and the absence of laboratory examinations. Further studies with more rigorous designs and larger sample sizes are needed to comprehensively evaluate the effectiveness of this intervention.*

**Keywords:** *pathological leukorrhea, plain yogurt, probiotics.*