



Keputihan Karena Jamur Pada Masa Kehamilan

Apa itu keputihan karena jamur dan apa penyebabnya?

Wanita hamil cenderung akan mengalami gangguan keputihan lebih sering daripada ketika tidak sedang hamil, dan keputihan yang diakibatkan karena jamur merupakan penyebab tersering. Keputihan karena jamur disebabkan oleh mikro organisme yang disebut dengan nama *Candida albicans*. Mikroorganisme ini bisa dilihat secara mikroskopik. *Candida* atau jamur ini adalah salah satu jenis dari flora normal yang hidup banyak di saluran pencernaan manusia dari mulut, usus, dan juga di vagina. Jamur biasanya tidak membahayakan dan tidak menyebabkan penyakit kecuali bila timbul ketidak seimbangan ekologi yang menyebabkan jamur ini tumbuh berlebih, dan menyebabkan munculnya gejala yang tidak menyenangkan tersebut.

Keputihan karena jamur ini lebih mudah menyerang wanita hamil dikarenakan pada masa kehamilan, vagina menjadi kaya dengan kandungan glukosa yang disebut dengan glikogen, dan ini merupakan makanan yang baik untuk tumbuhnya kuman *Candida*. Tingginya jumlah kandungan glikogen ini dihubungkan dengan peningkatan hormon estrogen dan mengurangnya keasaman vagina. Dengan pertumbuhan yang berlebih dari *Candida albicans* mengakibatkan perubahan keseimbangan ekologi di dalam vagina, sehingga muncul gejala keputihan yang mengganggu tersebut.

Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan ekologi kuman yang normal hidup di tubuh kita dan memungkinkan jamur tumbuh berlebih yaitu:

- Antibiotik
- Pii KB
- Obat obat hormonal
- Kopi/teh/minuman yang mengandung soda
- Vitamin yang sintentis
- Radiasi
- Stress
- Zat penambah rasa; pewarna, pengawet dsbnya
- Peptisida
- Penyakit lainnya seperti diabetes, menurunnya imunitas (daya tahan tubuh), kanker serviks etc
- Kebiasaan douching vagina
- Cairan semen
- Obat-obatan steroid
- Pola makanan yang tidak seimbang antara asupan makanan yang bersifat asam dan alkali. Makanan yang digolongkan bersifat asam adalah makanan seperti makanan yang mengandung kadar gula tinggi, gula artifisial, chips, chocolate, alcohol, tobacco, cola, lemak, daging. Sedangkan contoh golongan makanan alkali seperti sayuran, salad, kacang, olive oil, lemak, susu, dairy product (seperti telur, susu, cheese), etc. Keseimbangan pola makanan membuat kuman normal ada di tubuh kita hidup dengan baik, bahkan memberikan energi dan mengurangi sakit kepala.

Apa saja gejala keputihan karena jamur?

Hormon estrogen mempengaruhi cairan mulut rahim untuk memproduksi cairan, dan biasanya terlihat seperti susu dan bening. Ketika sekret vagina atau cairan ini menjadi terlihat kental putih seperti krim atau keju (cottage atau goat cheese) dan disertai rasa gatal disekitar area vagina maka kemungkinan besar sahabat menderita kandidiasis yaitu kuman *Candida* yang tumbuh berlebih. Pada beberapa wanita, gejala bisa disertai seperti rasa panas terbakar disekitar bibir vagina ketika sedang buang air kecil, atau rasa sakit dan terbakar ketika berhubungan seks. Bila ini dialami oleh sahabat, sangat lah penting

untuk diperiksa ke dokter atau kebidan anda, untuk memastikan tidak ada penyebab lainnya.

Penting diketahui bahwa keputihan pada wanita hamil tidak selalu berarti diakibatkan oleh jamur atau kuman Kandida. Bakterial vaginosis (BV) atau infeksi menular seksual bisa memberikan gejala yang sama. Satu satunya cara untuk memastikan adalah dengan memeriksakan semua kemungkinan tersebut oleh dokter. Sangatlah penting seorang wanita memiliki pengetahuan tentang kesehatan vagina.

Di Indonesia, kasus BV pada wanita hamil cukup sering juga dijumpai. Namun perlu diketahui bahwa seorang wanita bisa mempunyai BV tanpa menunjukkan gejala, karena itu sangatlah sulit menentukan kapan sebetulnya gangguan ini mulai muncul pertama kali. Namun seperti juga Kandida, BV muncul ketika keseimbangan ekologi keasaman vagina terganggu.

BV biasanya diikuti dengan gejala bau amis dan ini bisa sangat mengganggu dan membuat seorang wanita tidak nyaman dan malu, dan penting diketahui bahwa wanita hamil yang mempunyai BV mempunyai risiko bayi lahir lebih awal/sebelum waktunya atau berat bayi lahir rendah. Berbeda dengan BV, jamur atau kandida ini tidak mempengaruhi kehamilan ataupun calon bayi anda.

Pengobatan keputihan karena Jamur?

Cukup banyak jenis pengobatan untuk jamur di vagina, baik melalui pemberian oral dan pervaginam. Namun demikian, janganlah anda mengobati sendiri!

Pengobatan akan lebih memberikan manfaat bila didasarkan atas pemeriksaan yang teliti tentang riwayat keluhan, melihat langsung gejala, apalagi bila bisa ditunjang dengan pemeriksaan laboratorium seperti misalnya pemeriksaan sekret vagina yang langsung diperiksa dengan mikroskop.

Selain itu, banyak manfaatnya anda mendapatkan obat tersebut dari dokter, karena anda bisa mendapatkan informasi lebih baik cara pemakaiannya, dan juga juga pengawasan efek dari obat tersebut akan kesembuhan penyakit anda ataupun munculnya efek samping lainnya yang tidak diinginkan, apalagi untuk seorang wanita hamil. Jenis obat jamur yang umum digunakan yaitu clotrimazole, miconazole, econazole, dosis dan lama pemberian tergantung dari jenis obat tersebut dan pada wanita hamil biasanya diberikan pervaginam dan tidak diberikan lebih dari 7 hari.

Mencegah keputihan karena jamur?

Pencegahan selalu lebih baik dari pengobatan, berikut tips yang bisa dilakukan untuk menghindari kambuhan keputihan karena infeksi jamur:

- Hindari pakain dalam yang ketat dan terbuat dari bahan sintetik yang tidak bisa menyerap keringat. Pakain dalam terbuat dari katun sangat disarankan. Pakailah pakaian yang memberikan sirkulasi, bila perlu tidak usah pakai pakaian dalam untuk sementara waktu misalnya bila anda hanya di rumah saja atau di malam hari.
- Hindari menggunakan jin ketat atau celana panjang ketat.
- Kandida albican suka sekali hidup di dalam area yang lembab, hangat jadi usahakan sahabat menghindari mandi air panas yang lama, berendam terlalu lama dan sering dan juga keringkan tubuh anda dengan baik.
- Aturlah diet anda secara seimbang antara makanan golongan alkali dan asam (seperti jenis yang disebutkan di atas).
- Pelajari pemicu yang memudahkan munculnya gejala keputihan karena jamur.

Tips mengurangi gejala yang bisa dilakukan di rumah sebelum pergi ke dokter?

Berikut tips yang bisa anda lakukan bila anda sedang terkena keputihan karena jamur, atau muncul gejala yang seperti disebutkan diatas.

- Mengonsumsi probiotik, suatu suplemen diet yang mengandung mikroorganisme hidup seperti bakteri asam laktat (LAB) dan bifido. Probiotik biasanya dikonsumsi sebagai bagian dari makanan fermentasi dengan menambahkan khusus budaya hidup aktif; seperti di yogurt, yogurt kedelai, atau sebagai suplemen diet.
- Atau bisa juga, dengan menggunakan tampon yang sudah dicelup ke dalam natural yoghurt yang kemudian dimasukkan ke dalam vagina, dan dibiarkan selama 2 jam untuk kemudian diganti lagi tampon baru.
- Bawang putih bisa dicoba untuk sebagai salah satu cara alami untuk menghilangkan jamur.
- Hindari pakain dalam yang ketat dan sintetis, pakailah pakaian yang memberikan sirkulasi, bila perlu tidak usah pakai pakaian dalam untuk sementara waktu misalnya bila anda di rumah atau malam hari.
- Hindari menggunakan jin ketat atau celana panjang ketat.
- Atau bisa juga diberikan dengan Gentian Violet (1%, dengan campuran base air/aqua) dan kemudian dioleskan disekitar vagina
- Hindari makan makanan yang banyak mengandung gula, kurangi soft drinks, makan makanan dengan pengawet.
- Perbanyak diet makanan golongan alkali seperti sayuran, buah segar, atau buah kering, biji almond, teh herbal, etc.
- Hindari mandi air panas yang lama, berendam terlalu lama dan sering, dan juga keringkan tubuh anda dengan baik.
- Bila gejala terus berlanjut, segeralah sahabat memeriksakan diri ke dokter, jangan ditunggu berhari hari dan yang terpenting jangan minum obat tanpa pengawasan dokter.

Penulis

dr. Nurlan Silitonga, MMed
n.silitonga@angsamerah.com