
EDUKASI PENGGUNAAN PEMBALUT KAIN RAMAH LINGKUNGAN PADA SISWI SMAN 1 PRAJEKAN BONDOWOSO

Dewi Eka Prawita Rani^{1*}, Nurul Avidhah Elhany², Muhammad Thoifur Ibnu Fajar³,
Miftahur Rahmah⁴, Awwaliy Maulidna Adhenta Nuriyante⁵

¹Program Studi Biologi, Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi, Universitas Abdurachman Saleh
Situbondo

*Email korespondensi : dewi_ekaprawita@unars.ac.id

Abstrak

Pembalut merupakan salah satu produk yang dibutuhkan oleh wanita yang mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Dari berbagai jenis pembalut yang tersedia, yang paling populer adalah pembalut sekali pakai. Masalah kesehatan yang diakibatkan dari penggunaan pembalut sekali pakai antara lain: infertil, masalah imun, malfungsi thyroid, serta berbagai jenis kanker (ovarium dan serviks). Selain itu, jika dibuang ke sungai/laut dapat membahayakan ekosistem dan hewan laut. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMAN 1 Prajekan Bondowoso tentang penggunaan pembalut kain yang ramah lingkungan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan metode penyuluhan, diikuti oleh siswi kelas XI di SMAN 1 Prajekan Bondowoso yang berjumlah 80 orang. Adapun tahapan kegiatannya adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan jumlah pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan. Setelah dilakukan edukasi dengan penyampaian materi, persentase pemahaman peserta terhadap kandungan bahan berbahaya pada pembalut sekali pakai meningkat menjadi 87,5%. Kegiatan pemberian edukasi secara langsung, dapat meningkatkan pengetahuan siswi-siswi tentang pembalut kain.

Kata kunci: edukasi, pembalut kain, ramah lingkungan

Abstract

Sanitary pads are one of the products needed by women who experience menstrual cycles every month. Of the various types of pads available, disposable pads are the most popular. Health problems caused by using disposable pads include: infertility, immune problems, thyroid malfunction, and various types of cancer (ovarian and cervical). In addition, if it is discharged into rivers/seas it can harm the ecosystem and marine animals. The purpose of this community service activity is to provide education to increase the knowledge of SMAN 1 Prajekan Bondowoso students about using environmentally friendly cloth pads. This service activity was carried out by providing education using the counseling method, followed by 80 class XI students at SMAN 1 Prajekan Bondowoso. The stages of the activity are the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. Measurement of participant knowledge was carried out using a pretest and posttest with a total of 5 questions. After education by delivering material, the percentage of participants' understanding of the content of hazardous materials in disposable sanitary napkins increased to 87.5%. Direct educational activities can increase students' knowledge about cloth sanitary napkins.

Keywords: education, menspad, zero waste

PENDAHULUAN

Pembalut merupakan salah satu produk yang dibutuhkan oleh wanita yang mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Menstruasi merupakan endometrium atau dinding rahim seorang wanita yang mengalami peluruhan pada lapisan bagian dalamnya. Menstruasi dialami setiap bulan oleh wanita selama kurang lebih 5 hingga 7 hari. Darah yang keluar dari organ kewanitaan perlu ditampung dengan sebuah wadah yang biasa disebut dengan pembalut.

Selama menstruasi, kebersihan organ intim sangat penting dilakukan. Berbagai jenis pembalut tersedia, diantaranya yang paling populer adalah pembalut sekali pakai atau konvensional. Pembalut jenis ini diproduksi secara massal dengan bahan yang digunakan berasal dari kertas daur ulang melalui berbagai proses kimiawi dengan proses steril dan pemutihan (Susanti, 2018). Kandungan berbahaya dalam pembalut sekali pakai terdiri dari klorin, dioxin, aditif petrokimia, dan serat sintesis (Ardiyati, 2019). Permasalahan dari penggunaan pembalut sekali pakai mencakup masalah kesehatan dan lingkungan. Masalah kesehatan yang diakibatkan dari penggunaan pembalut sekali pakai antara lain: infertil, masalah imun, malfungsi thyroid, serta berbagai jenis kanker (ovarium dan serviks) (WHO, 2016). Sampah pembalut sekali pakai memerlukan waktu 200 hingga 800 tahun untuk dapat terurai dalam tanah. Selain itu, jika dibuang ke sungai/ laut dapat membahayakan ekosistem dan hewan laut (Habibie, 2019).

Selama hidupnya, setiap wanita rata-rata menggunakan lebih dari 16.000 pembalut. Sedangkan di Indonesia sampah akibat dari pembalut sekali pakai mencapai 26 ton (Sasetyaningtyas, 2018). Oleh karena itu, diperlukan alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut sebagai pengganti pembalut sekali pakai yaitu dengan zero waste. Cara ini juga biasa disebut menuju nol sampah merupakan upaya dalam rangka mendorong gaya hidup untuk menggunakan kembali produk dengan prinsip *refuse*, *reduce*, dan *reuse*. Sehingga, jumlah sampah yang masuk ke Tempat Pembuangan Akhir (TPA) dapat diminimalisir (Nurcandra, 2018).

Salah satu pengaplikasian *zero waste* dalam penggunaan pembalut adalah dengan mengubah kebiasaan penggunaan pembalut sekali pakai menjadi pembalut kain (Diiniyati, 2020). Jenis pembalut ini lebih umum dipakai wanita pada puluhan tahun lalu. Bahan yang digunakan hanya terdiri dari potongan kain berbentuk persegi panjang yang diselipkan dalam celana dalam (Pristya, 2020). Namun, seiring berjalannya waktu sudah banyak yang menggunakan kembali pembalut kain dengan berbagai bentuk yang menarik.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, semua siswi yang ada di SMAN 1 Prajekan Bondowoso juga masih menggunakan pembalut sekali pakai. Sampah pembalut yang sudah digunakan juga dibungkus menggunakan kantong plastik, dimana kedua sampah ini merupakan sampah yang sulit terurai. Oleh karena itu, diperlukan pemberian edukasi kepada siswi di SMAN 1 Prajekan Bondowoso. Pemberian edukasi mengenai pembalut kain diperlukan untuk mulai mengubah gaya hidup mereka dalam upaya *zero waste*. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMAN 1 Prajekan Bondowoso tentang penggunaan pembalut kain yang ramah lingkungan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Prajekan Bondowoso, pada tanggal 14 Juni 2023. Peserta kegiatan ini adalah siswi kelas XI di SMAN 1 Prajekan Bondowoso yang berjumlah 80 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan metode penyuluhan.

Adapun tahapan kegiatannya adalah :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan kegiatan merupakan tahapan yang dilakukan untuk melakukan identifikasi tentang permasalahan yang ada di lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa dibutuhkan edukasi tentang masalah kesehatan organ kewanitaan karena banyaknya jumlah siswi yang menikah di usia muda. Pada akhirnya terkonsentrasi pada pentingnya edukasi tentang bahaya penggunaan pembalut sekali pakai dan diikuti penyampaian berbagai pengetahuan relevan lainnya.

2. Tahap pelaksanaan (Sosialisasi kegiatan)

Pada tahap ini berisi tentang pengenalan tim kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan tentang materi pembalut sekali pakai, bahaya pembalut sekali pakai, pengenalan pembalut kain, kelebihan pembalut kain dibandingkan dengan pembalut sekali pakai, dsb. Pemaparan materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi langsung dengan peserta kegiatan (Elhany, 2022)

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, peserta mengisi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. *Pretest* dilakukan sebelum pemaparan materi sedangkan *posttest* dilakukan setelah pemaparan materi. Jumlah pertanyaan *pretest* maupun *posttest* sebanyak 5 soal dengan pertanyaan yang sama. Pertanyaan terdiri dari pemahaman tentang pembalut kain, pemahaman tentang bahaya penggunaan pembalut sekali pakai bagi lingkungan, pemahaman tentang bahaya penggunaan pembalut sekali pakai bagi kesehatan, pemahaman mengenai pembalut ramah lingkungan, dan pemahaman tentang jenis pembalut yang ramah lingkungan. Indikator keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu adanya peningkatan persentase pengetahuan dan pemahaman di setiap indikator minimal 30%. Nilai persentase evaluasi program dihitung berdasarkan jumlah peserta (n).

HASIL DAN PEMBAHASAN

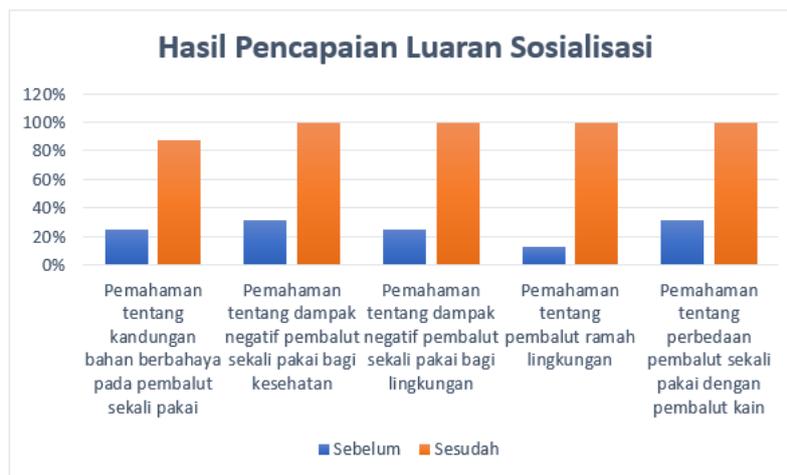
Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Prajekan Bondowoso dengan sasaran pengabdian yaitu siswi berjumlah 80 peserta. Sebelumnya, tim pengabdian telah melakukan observasi dan identifikasi masalah yang terdapat di lingkup SMAN 1 Prajekan Bondowoso. Hasil identifikasi masalah menunjukkan banyaknya pernikahan dini pada siswa-siswi setelah lulus dari SMAN 1 Prajekan Bondowoso, seiring dengan masih kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di 2 ruangan kelas secara bersamaan, pada tanggal 14 Juni 2023 pukul 09.00 WIB.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan baik dan tanpa hambatan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pemaparan tentang materi pembalut sekali pakai, bahaya pembalut sekali pakai, pengenalan pembalut kain, kelebihan pembalut kain dibandingkan dengan pembalut sekali pakai. Durasi pemaparan materi dan diskusi dilaksanakan selama sembilan puluh (90) menit. Kegiatan diawali dengan *pretest* yaitu membagikan kuesioner kepada para peserta berupa pertanyaan seputar pemahaman tentang kesehatan reproduksi, jenis-jenis pembalut, bahaya penggunaan pembalut sekali pakai bagi lingkungan dan kesehatan, alternatif pembalut ramah lingkungan, dan cara penggunaan pembalut kain. Setelah *pretest*, dilanjutkan pemaparan materi dengan menampilkan *slide power point* dan penjelasan menggunakan alat peraga berupa pembalut kain. Para peserta menyimak materi yang disampaikan dengan seksama. Setelah sesi pemaparan materi, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Para peserta sangat antusias mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan, dan terlibat aktif dalam diskusi selama sesi berlangsung. Kegiatan diakhiri dengan *posttest* berupa kuesioner berisi

pertanyaan yang sama dengan *pretest*, dan pembagian pembalut kain kepada masing-masing peserta.

Tabel 1. Hasil Pencapaian Indikator Pemahaman Peserta terhadap Materi

No.	Indikator	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Pemahaman tentang kandungan bahan berbahaya pada pembalut sekali pakai	20	25%	70	87,5%
2	Pemahaman tentang dampak negatif pembalut sekali pakai bagi kesehatan	25	31,25%	80	100%
3	Pemahaman tentang dampak negatif pembalut sekali pakai bagi lingkungan	20	25%	80	100%
4	Pemahaman tentang pembalut ramah lingkungan	10	12,5%	80	100%
5	Pemahaman tentang perbedaan pembalut sekali pakai dengan pembalut kain	25	31,25%	80	100%



Gambar 1. Hasil Pencapaian Pemahaman Peserta terhadap Materi Pengabdian

Luaran yang dihasilkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa evaluasi terhadap tingkat pencapaian keberhasilan edukasi penggunaan pembalut kain ramah lingkungan pada siswi SMAN 1 Prajekan Bondowoso. Tingkat keberhasilan ditunjukkan dengan persentase pengetahuan dan pemahaman di setiap indikator minimal 30%. Hasil evaluasi ditunjukkan pada Tabel 1 dan Gambar 1.

Berdasarkan hasil evaluasi pemahaman tentang bahan berbahaya pada pembalut sekali pakai, hanya 25% peserta yang mengetahui kandungan bahan berbahaya pada pembalut sekali pakai. Bahan-bahan berbahaya yang terkandung dalam pembalut sekali pakai meliputi zat *klorin*, *dioxin*, *furan*, *acetone*, *stryrene*, *chloroethane*, *chloromethane*, dan *phthalates* (Sasetyaningtyas, 2018). Setelah dilakukan edukasi dengan penyampaian materi, persentase pemahaman peserta terhadap kandungan bahan berbahaya pada pembalut sekali pakai meningkat menjadi 87,5%. Peningkatan pemahaman ini didukung dengan aktifnya para peserta selama diskusi. Sebagian besar peserta mengaku tidak merasakan adanya pengaruh bahan kimia berbahaya yang terkandung dalam pembalut sekali pakai, dan kepraktisan serta kemudahan mendapatkan pembalut sekali pakai menjadi faktor dalam memilih penggunaan pembalut sekali pakai. Diskusi yang dilakukan dalam kegiatan ini membuka wawasan baru bagi para peserta untuk lebih bijak dalam menggunakan pembalut sekali pakai.

Rendahnya tingkat pemahaman tentang kandungan bahan berbahaya pada pembalut sekali pakai, juga berpengaruh pada tingkat pemahaman peserta terhadap dampak penggunaan pembalut sekali pakai bagi kesehatan dan lingkungan. Hasil evaluasi menunjukkan hanya 31,25% peserta memahami dampak penggunaan pembalut sekali pakai bagi kesehatan, dan hanya 25% peserta yang memahami dampak penggunaan pembalut sekali pakai bagi lingkungan. Selama sesi pemaparan materi dan diskusi, peserta

diberikan contoh-contoh dampak dari penggunaan pembalut sekali pakai yang sudah dikaji dari berbagai penelitian. Menurut hasil riset WHO (2016), Indonesia merupakan peringkat kedua di dunia dengan jumlah penderita kanker serviks terbanyak, dan 62% disebabkan oleh penggunaan pembalut sekali pakai berkualitas buruk. Selain itu, penggunaan pembalut sekali pakai juga meningkatkan resiko alergi, keputihan abnormal dan radang yang disebabkan oleh kandungan pemutih dan pewangi buatan pada pembalut sekali pakai (Wijayanti *et al.*, 2017). Penggunaan pembalut sekali pakai menyebabkan dampak negatif bagi lingkungan yaitu meningkatkan volume sampah yang sulit terurai dan berbahaya bagi ekosistem (Sasetyaningtyas, 2018). Setelah diberikan materi dan diskusi perihal dampak tersebut, seluruh peserta (100%) menjadi paham adanya bahaya dari penggunaan pembalut sekali pakai bagi kesehatan maupun lingkungan.



Gambar 2. Pemaparan Materi dan Diskusi Bersama Siswi SMAN 1 Prajekan Bondowoso

Upaya mengurangi dampak bahaya penggunaan pembalut sekali pakai dapat dilakukan dengan beralih dari pembalut sekali pakai ke pembalut ramah lingkungan, contohnya yaitu pembalut kain. Hanya 10% peserta yang memahami tentang pembalut ramah lingkungan, dan hanya 31,25% peserta yang memahami perbedaan antara pembalut sekali pakai dengan pembalut kain ramah lingkungan. Peserta diberikan contoh perbandingan antara pembalut kain ramah lingkungan dengan pembalut sekali pakai melalui infografis pada *slide power point*, seperti pada Gambar 3.

	Pembalut Sekali Pakai	Pembalut Kain	Menstrual Cup
Penggunaan	Mudah digunakan	Mudah digunakan	Perlu terbiasa dulu
Potensi Iritasi	✓	✗	✗
Dampak lingkungan	Sulit terurai	Aman bagi lingkungan	Aman bagi lingkungan
Kebutuhan/tahun	420	12	1
Biaya/tahun	630.000 Asumsi 1.500/pcs	180.000 Asumsi 15.000/pcs	300.000 Asumsi 300.000/pcs

Gambar 3. Perbandingan Pembalut Sekali Pakai dengan Pembalut Ramah Lingkungan

Berdasarkan tabel perbandingan pada infografis tersebut, peserta dapat menyimpulkan alternatif yang paling mudah dan aman dalam menggantikan penggunaan pembalut sekali pakai. Sebelum adanya pemaparan materi dan diskusi, sebagian besar peserta menganggap pembalut kain tidak praktis dalam penggunaannya. Para peserta juga relatif belum pernah melihat secara langsung bentuk dari pembalut kain yang dapat menjadi substitusi dari pembalut sekali pakai. Pemateri memberikan contoh langsung produk pembalut kain ramah lingkungan beserta cara penggunaan dan cara membersihkan

pembalut kain tersebut. Pemberian contoh secara langsung ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pembalut ramah lingkungan dan perbedaan pembalut kain dengan pembalut sekali pakai. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi yaitu 100% peserta menjadi paham tentang pembalut ramah lingkungan dan perbedaan pembalut kain dengan pembalut sekali pakai.



Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan sangat baik tanpa adanya kendala. Para peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian acara baik pada saat pemaparan materi maupun diskusi dan tanya jawab. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor materi yang relevan dengan kebutuhan para peserta yaitu permasalahan kesehatan reproduksi dan adanya wawasan baru tentang bahaya dampak penggunaan pembalut sekali pakai serta alternatif pembalut kain ramah lingkungan sebagai pengganti pembalut sekali pakai. Edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga berpotensi memberikan pemahaman kepada para peserta untuk bijak dalam menggunakan pembalut sekali pakai dan mulai mencoba untuk beralih menggunakan pembalut kain ramah lingkungan.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberian edukasi secara langsung, dapat meningkatkan pengetahuan siswi-siswi tentang pembalut kain. Kegiatan edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memberikan pemahaman kepada para peserta untuk bijak dalam menggunakan pembalut sekali pakai dan mulai mencoba untuk beralih menggunakan pembalut kain ramah lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Abdurachman Saleh Situbondo yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga di sampaikan kepada SMAN 1 Prajekan Bondowoso yang telah menjadi fasilitator untuk membantu keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Ardiyati, A., & Pramitasari, R. (2019). Ecoliteracy penggunaan pembalut wanita ramah lingkungan kelompok pkk dusun panggang, argomulyo, sedayu. In Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Masyarakat (pp. 73-78).
- Diiniyati, D., & Kusmaryati, P. (2020). Pengembangan Pembalut Kain Yang Ramah Lingkungan Sebagai Alternatif Pilihan Untuk Kesehatan Reproduksi Perempuan. *Jurnal Media Kesehatan* 13(1) : 19-28
- Elhany, N.A dan Husnudin, U.B. 2022. Pelatihan pembuatan kunyit sebagai upaya peningkatan pendapatan ibu rumah tangga desa Talkandang Situbondo. *Jurnal Mimbar Integritas* 2(1) : 122-129
- Habibie, M., Rohmah, N., Rahmadhini, V. A., Indryani, M., Kholifah, W., Danu Prasetya, A., Zam-Zami, R. A., Ayuningtyas, I. R., & Fathudin, A. (2019). Pemberdayaan Wanita Melalui Pelatihan Pembuatan Pembalut Ramah Lingkungan di Dusun Jambu. Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat.
- Nurcandra, F., RP, T. Y., & Fitri, A. M. (2018). Pelatihan dan pembentukan komunitas kreatif sadar vektor sekitar TPA Cipayung Depok. In Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 1, No. 1). (pp. 1-5)
- Pristya, T. Y. R., Fitri, A. M., & Nurcandra, F. (2020). Kelompok Ibu Cerdas TPA Cipayung: Produksi sabun minyak jelantah sebagai upaya zero waste. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5 (1), 205-212.
- Sasetyaningtyas, D. (2018). 3 alasan kenapa kita harus stop menggunakan pembalut sekali pakai. Retrieved Juny 30, 2023, from <https://sustainability.id/stop-menggunakan-pembalut-sekali-pakai/>
- Susanti, E. M., & Wijaya, P. S. (2018). Perbedaan Penggunaan Pembalut Dan Pantyliner Jenis Biasa, Herbal, Dan Kain Dengan Kejadian Keputihan. *Indonesia Jurnal Kebidanan* 2 (1) : 31-36
- WHO. (2016). Dioxins and their effects on human health. Retrieved Juny 30, 2023, from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/dioxins-and-their-effects-on-human-health>
- Wijayanti, A., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Jenis Pembalut Saat Menstruasi Dengan Kejadian Keputihan di SMK Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal EDUmidwifery*, 1(2), 57-67.