



PELATIHAN PEMBUATAN PEMBALUT KAIN DENGAN PENDEKATAN LITERASI RAMAH LINGKUNGAN DI DESA PAGUTAN, KECAMATAN BATUKLIANG, LOMBOK TENGAH

Rohana¹, Widiastuti Furbani², Hirma Susilawati³

¹Program Studi D3 Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram

²Program Studi D3 Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram

³Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi Universitas Muhammadiyah Mataram

Email Respondensi: rohana.mip@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian berupa pelatihan pembuatan pembalut kain dengan pendekatan literasi ramah lingkungan ini adalah diharapkan setelah mengikuti pelatihan ini peserta mampu membuat pembalut kain secara mandiri sehingga ke depan tidak mengeluarkan uang lagi untuk membeli pembalut sekali pakai setiap bulannya. Tujuan lain adalah untuk memberikan edukasi atau pemahaman kepada peserta tentang arti penting menjaga lingkungan dan kesehatan reproduksi perempuan. Metode kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan praktik langsung. Tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan pemahaman sekaligus teknik pembuatan pembalut kain yang sederhana dan langsung bisa dipraktikkan di rumah.

Adapun hasil dari pelatihan ini adalah pelatihan pembuatan pembalut kain sangat penting mengingat masyarakat masih minim dalam kesadaran terhadap pemeliharaan lingkungan sekitar. Di samping itu kesehatan reproduksi perempuan juga masih menjadi masalah tersendiri di masyarakat sehingga perlu dipupuk kesadaran, pemahaman, dan kemauan untuk memelihara kesehatan sejak diri. Dengan adanya pelatihan ini remaja dan ibu-ibu yang masih produktif menjadi tahu dan sadar bahwa lingkungan yang sehat, badan yang kuat adalah aset yang besar untuk kelangsungan hidup.

Kata Kunci: Pelatihan, Pembalut Kain, Ramah Lingkungan

TRAINING IN THE MAKING OF CLOTH PADS WITH ECO-FRIENDLY LITERACY APPROACH IN PAGUTAN VILLAGE, BATUKLIANG, CENTRAL LOMBOK

ABSTRACT

The purpose of this service activity is in the form of training in making cloth pads napkins with eco-friendly literacy approach. It is hoped that after participating in this training the participants will be able to make cloth pads napkins independently so that in the future they will not spend any more money to buy disposable sanitary napkins every month. another objective is to provide education or understanding to participants about the importance of protecting the environment and women's reproductive health. The method of this activity uses the lecture method and direct practice. The purpose of this method is to provide an understanding as well as a technique for making cloth sanitary napkins that is simple and can be immediately practiced at home.

The results of this training are training in making cloth sanitary pads which is very important considering that the community is still minimal in awareness of caring for the surrounding environment. In addition, women's reproductive health is also still a separate problem in society, so awareness, understanding, and willingness to maintain health should be fostered from the start. With this training, teenagers and mothers who are still productive know and are aware that a healthy environment and strong bodies are big assets for survival.

Keyword: Training, Cloth Pads, Eco-Friendly



Copyright©2021

Riwayat Artikel

1. Diterima : 20 Februari 2023
2. Disetujui : 15 April 2023
3. Dipublikasikan : 28 April 2023

A. PENDAHULUAN

Saat ini dunia dihadapi dengan krisis ramah lingkungan karena dihadapi dengan berbagai limbah yang tidak bisa didaur ulang oleh tanah. Limbah atau sampah telah menjadi ancaman besar di negeri kita ini. Dampak negatif yang ditimbulkan dari limbah sampah ini akan mencemari lingkungan baik jangka pendek atau jangka panjang. Kementerian Lingkungan Hidup mencatat bahwa rata-rata penduduk Indonesia menghasilkan sampah 2.5 liter per hari atau kalau dijumlahkan seluruh total jumlah penduduk Indonesia menghasilkan sekitar 625 juta liter sampah per harinya (Habibie, 2019: 75). Limbah plastik misalnya menyumbang pencemaran lingkungan yang begitu signifikan (Dewata, 2018: 1). Limbah lain yang tak kalah pencemarannya dan bahkan menyumbang pencemaran sistemik adalah bekas pembalut sekali pakai. Di dalam kesehatan reproduksi, pembalut sekali pakai juga dapat mempengaruhi kesehatan karena mengandung pemutih yang tidak cocok untuk alat reproduksi perempuan terutama penggunaan pembalut sekali pakai dalam jangka waktu yang lama (Oktavianti, 2022: 356). Maka, dalam hal ini banyak perempuan meskipun masih muda mengalami nyeri haid yang tidak biasa, gatal-gatal, hingga penyakit berbahaya lain yang mengintai alat reproduksinya.

Selain itu, pencemaran lingkungan akibat pembalut sekali pakai disebabkan tidak bisa didaur oleh tanah sebagaimana plastik dan popok bayi sekali pakai. Hal ini tentu membuat lingkungan tidak kondusif terutama bagi kelangsungan ekosistem dan kesehatan manusia. Oleh karena itu, perlu ada kesadaran dan usaha lebih tentang lingkungan yang ramah bagi kesehatan dan kelangsungan ekosistem. Dalam hal ini, literasi ramah lingkungan perlu digalakkan guna meminimalisir pencemaran yang lebih besar.

Pembalut wanita adalah produk sekali pakai. Karena itulah para produsen mendaur ulang bahan baku kertas bekas dan pulp menjadikannya bahan dasar untuk menghemat biaya produksi. Pembalut ini mengandung zat Dioxin dan Klorin yang sangat berbahaya (Desvi, 2019: 7). Dalam proses daur ulang, banyak Bahan Kimia digunakan untuk proses pemutihan kembali, menghilangkan bau dan proses sterilisasi kuman-kuman pada kertas bekas.

Menurut penelitian terdapat sebanyak 107 bakteri per milimeter persegi ditemukan di atas pembalut wanita biasa, kondisi inilah yang membuat pembalut biasa menjadi sumber sarang pertumbuhan bakteri merugikan, meski pembalut biasa hanya dipakai selama 2 jam saja. Bayangkan banyaknya bakteri pada permukaan seluas pembalut, apalagi jika dipakai lebih dari 2 jam.

Berangkat dari permasalahan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa pengetahuan, kesadaran, dan kecintaan pada lingkungan sangat penting untuk digalakkan guna melindungi bumi dari pencemaran dan menjada keseimbangan ekosistemnya. Sebagai upaya merealisasikan hal tersebut maka penulis memandang perlu untuk membuat pelatihan literasi ramah lingkungan dengan judul “Pelatihan Pembuatan Pembalut Kain dengan Pendekatan Literasi Ramah Lingkungan di Desa Pagutan, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah”

B. METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu metode ceramah dan latihan (praktikum). Dua metode ini dilakukan dengan tujuan setelah pemateri memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga lingkungan dan juga kesehatan reproduksi perempuan, maka peserta juga mampu membuat secara langsung pembalut kain dengan memanfaatkan kain sendiri yang

masih layak dipakai seperti kain katun yang lembut dan menyerap. Praktik langsung ini sangat memungkinkan peserta untuk bisa mandiri membuat pembalut kain dan memakainya dalam kehidupan sehari-hari saat menstruasi sehingga dengan hal ini dapat mengurangi pengeluaran bulanan yang lebih banyak seperti pembelian pembalut instan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di dusun Gubuk Baru, desa Pagutan, Kecamatan Batukliang, Lombok Tengah. Bertempat di rumah bapak Sanusi M.Pd. Pemilihan lokasi di Gubuk Baru ini adalah dikarenakan letaknya tidak jauh dari rumah ibu-ibu peserta yang diundang. Di samping itu, tempat yang disediakan oleh juga memadai dan mencukupi untuk peserta yang berjumlah 10 orang untuk dua sesi pelatihan. Ini berarti tempat untuk pelatihan memenuhi untuk seluruh undangan dan bahkan penyelenggara pun ikut mengikuti pelatihan tanpa khawatir kekurangan tempat. tempat pelatihan ditata sesuai protokol kesehatan, yaitu dengan memberi jarak 1, 5 meter untuk setiap peserta dan diwajibkan menggunakan masker. selain itu, di ruangan juga disediakan hand sanitizer untuk cuci tangan sebelum dan sesudah acara pelatihan.

Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan latihan (praktikum). Dua metode ini dilakukan karena seluruh peserta memang belum mendapatkan pelatihan pembuatan pembalut kain sebelumnya sehingga perlu ada penjelasan materi terlebih dahulu untuk kemudian langsung praktik membuat pembalut kain secara manual. pemilihan metode praktik manual (tanpa mesin jahit) adalah untuk memudahkan bagi peserta yang tidak atau belum bisa menjahit. Di samping karena pelatihan ini sarasanya adalah para remaja dan ibu-ibu produktif baik yang sudah memiliki mesin jahit ataupun belum. Rata-rata peserta juga belum bisa

menjahit dengan menggunakan mesin, sehingga pemilihan metode manual menjadi tepat dan efektif.

Adapun peserta pelatihan ini sebanyak 15 orang, yang sebelumnya ditargetkan sekitar 20 orang. Semua peserta mengikuti pelatihan dengan antusias dan semangat, hal ini dibuktikan dengan keaktifan mereka dalam pelatihan terutama dalam memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar manfaat pembalut kain, kelebihan dan kekurangannya, efek menggunakan pembalut sekali pakai bagi kesehatan lingkungan dan alat reproduksi perempuan, dan juga bagaimana mempraktikkan apa yang telah diajarkan selama penyampaian materi berlangsung.

Adapun peralatan dan sarana penunjang yang digunakan dalam pelatihan ini adalah:

- a. 1 buah Laptop untuk menjelaskan power point materi pembuatan pembalut kain
- b. Peralatan menjahit: benang, jarum, gunting, jarum pentul, peniti, kertas karton atau HVS untuk mal,
- c. Kain berbahan halus dan kain anti air atau kain tidak tembus seperti waterproof yang digunakan untuk lapis tengah pembalut kain
- d. Kain halus digunakan untuk lapis terluar pembalut dan untuk inner (Isi tengah) yang berfungsi untuk menyimpan dan menampung cairan sehingga nyaman dan aman dipakai.

Tahapan pembuatan pembalut kain antara lain:

1. Membuat pola pembalut (mal) dengan media kertas menggunakan penggaris dan pensil.
2. Menggunting kain (kain anti air, dan 1 kain halus untuk bagian luar pembalut) sesuai dengan pola.
3. Menempelkan kertas pola dengan kain yang sudah digunting

kemudian dikuatkan dengan jarum pentol.

4. Melanjutkan pengguntingan kain hingga sejajar dengan pola
5. Menjahit kain yang telah disejajarkan dengan pola. Cara menjahitnya adalah dengan membalik kain tersebut lalu menjahit sampai selesai kemudian setelah selesai dibalik.

Dari kegiatan ini, terlihat bahwa semua peserta mengikuti pelatihan dan mempraktikkan sesuai dengan materi yang telah dijelaskan. Materi yang diajarkan adalah pengantar tentang sampah plastik termasuk sampah pembalut sekali pakai dan efeknya bagi lingkungan dan kesehatan reproduksi. Kemudian manfaat penggunaan pembalut kain yang dimulai dari cara penggunaan, cara mencuci dan merawat, sampai cara menyimpannya. Terakhir adalah materi cara membuat pembalut kain sampai ke praktik pembuatan. Adapun tahapan pelatihan ini antara lain:

1. Penyusunan materi dan jadwal pelatihan
2. Persiapan dan penentuan lokasi pelatihan
3. Registrasi
4. Menjelaskan materi secara umum tentang pembalut sekali pakai dan pembalut kain. Materi ini hanya sebagai gambaran tentang bagaimana pengaruh menggunakan pembalut kain dan bedanya dengan pembalut sekali pakai.
5. Menjelaskan materi tentang sampah plastik dan pengaruhnya bagi lingkungan dan kesehatan.
6. sosialisasi tentang program zero waste yang dijalankan pemerintah NTB.
7. Menjelaskan materi secara detail tentang bagaimana kelebihan dan

kekurangan memakai pembalut sekali pakai dan pembalut kain

8. menjelaskan tentang kegunaan jangka panjang pembalut sekali pakai dan pembalut kain
9. menjelaskan materi tentang cara pembuatan pembalut kain mulai dari membuat mal, menggunting kain, menjahit, membuat dan memasang peniti pembalut, sampai kepada simulasi pemakaian pembalut kain dan tata cara perawatan.
10. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan latihan sebagaimana cara-cara yang telah dijelaskan
11. Membimbing peserta yang belum mengerti tentang bagaimana membuat pembalut kain yang rapi.

Pelatihan pembuatan pembalut kain ini efektif terlaksana selama 1 hari yaitu pada hari senin tanggal 15 Juni 2021, dari pukul 08.00-15.30 dengan dua sesi. Adapun jadwal kegiatan yang telah dirancang untuk melaksanakan pelatihan ini yaitu:

No	Kegiatan	Jumlah Minggu			
		I	II	III	IV
1	Penyusunan Proposal pengabdian				
2	Persiapan atau panduan materi pelatihan				
3	Observasi lokasi mitra				
4	Pelaksanaan pelatihan pembuatan pembalut kain				
5	Pembuatan laporan akhir pelaksanaan				

Adapun jadwal kegiatan pelatihan pembuatan pembalut kain dengan pendekatan literasi ramah lingkungan di desa Pagutan, Kecamatan Batukliang, Kabupaten Lombok Tengah ini adalah sebagai berikut:

No	Jenis Kegiatan	Waktu pelaksanaan Senin, 15 Juni 2022	Pelaksana/ pemateri
1	Pendaftaran peserta pelatihan	Pukul 08.00-09.30 Wita	Rohana dan Pendamping lokal desa
2	Pembukaan dan sambutan-sambutan	Pukul 09.30-10.00 Wita	Pendamping Lokal Desa mewakili Kadus Gubuk Baru
3	Penjelasan materi tentang sampah dan pengaruhnya bagi lingkungan dan kesehatan reproduksi (metode ceramah) sesi I	Pukul 10.00-11.00	Rohana, M. IP.
4	Praktik pembuatan pembalut kain Sesi I	Pukul 11.00-12.00	Rohana, M. IP.
5	Istirahat dan makan	Pukul 12.00-13.00	Semua peserta dan pelaksana
6	Materi sesi II	Pukul 13.00-14.00	Rohana, M.IP

7	Praktik Sesi II	Pukul 14.00-15.00	Rohana, SIP., M.IP Tutor
8	Penutup	Pukul 15.00-15.30	Rohana

Pelaksanaan pelatihan pembuatan pembalut kain ini berjalan lancar sebagaimana harapan penyelenggara. Pada saat pelatihan, keaktifan para peserta begitu nampak dilihat dari pengajuan Tanya jawab yang sifatnya dialogis. Hal ini juga terlihat dari kelengkapan kehadiran peserta mulai dari acara pembukaan sampai penutupan pelatihan. sejatinya tidak ada kendala yang begitu serius dalam proses pelaksanaan kegiatan. Namun demikian, ada beberapa kendala yang ditemukan selama proses pelatihan ini, yaitu:

1. Ketepatan waktu yang seringkali terabaikan. Seharusnya pembukaan dimulai pada pukul 09.00 Wita kemudian diundur menjadi 09.30 Wita dikarenakan peserta telat registrasi.
2. Hampir semua peserta adalah ibu-ibu yang masih memiliki anak kecil sehingga pelatihan terkadang tidak fokus karena banyak ibu yang membawa anaknya.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan pengolahan bahan pustaka yang telah dilakukan maka penyelenggara dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelatihan pembuatan pembalut kain sangat penting mengingat masyarakat masih minim dalam kesadaran terhadap pemeliharaan lingkungan sekitar. Di samping itu kesehatan reproduksi perempuan juga masih menjadi masalah tersendiri di masyarakat sehingga perlu dipupuk kesadaran, pemahaman, dan kemauan untuk memelihara kesehatan sejak diri. dengan adanya pelatihan ini

remaja dan ibu-ibu yang masih produktif menjadi tahu dan sadar bahwa lingkungan yang sehat, badan yang kuat adalah aset yang besar untuk kelangsungan hidup.

2. Pelatihan pembuatan pembalut kain ini secara teknis berjalan dengan baik dan lancar meskipun masih ada permasalahan-permasalahan yang ditemukan, tetapi hal itu tidak cukup berarti dan tidak menjadikan pelatihan ini tertunda atau batal. Seperti karena sebab tempat, atau keterlambatan peserta, dan masalah lainnya.

Dokumentasi



DAFTAR PUSTAKA

Ayu Sri Oktaviani & Ni Ketut Anjani. *Pengelolaan Limbah Pembalut Sekali Pakai Menjadi Media Tanam Sebagai Upaya menjaga Lingkungan di Desa Petiga, Kec. Marga, Kab. Tabanan, Provinsi Bali*. Jurnal pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 19 No. 2 Tahun 2022. Hal. 356-363.

Indang Dewata & Yun Hendri Danhas. 2018. *Pencemaran Lingkungan*. Depok: RajaGrafindo Persada.

Muhammad Habibie. Dkk. *Pemberdayaan Wanita Melalui pelatihan Pembuatan Pembalut Ramah Lingkungan di Dusun Jambu*. Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat. Vol. 1 Maret 2019. Hal. 75-79.

Oky Tiara Desvi. 2019. *Analisa Kadar Klorin Pada pembalut Wanita dari Berbagai Merk yang dijual Eceran di Jalan Pimpinan Medan*. Karya Tulis Ilmiah: Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

