



Warga TPA Cipayung Pegiat Zero Waste: Produksi Pembalut Kain Selamatkan Diri dan Lingkungan

Terry Y. R. Pristya¹, Rizki Amalia²

^{1,2} Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

ABSTRACT

CIPAYUNG LANDFILL CITIZEN AS ZERO WASTE ACTIVATOR: PRODUCTION OF MENSAPAD FOR SAVE HERSELF AND ENVIRONMENT. The mountain of garbage at the Cipayung landfill was overload. The volume of disposable sanitary napkins which increases if not controlled, will be very dangerous for the environment of the landfill. In addition, if the behavior of residents who use disposable pads does not pay attention to vaginal hygiene, it will increase the health problems faced. The zero waste was hope to be able to reduce problems there. The study conducted on housewife in August 25th 2020 Cipayung Landfill Depok, West Java. We conducted activities provided workshop to make menspad with portable sewing machine and also manual sewing needle. And also using color flyer for media in the workshop. The result showed that all of participants can make the menspad well which is environmentally friendly and healthy for women. Furthermore this study was increased the productivity of housewife to re-create the menspad using unused cloth in their home.

Keywords: Landfill, Menspad, Zero Waste.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
05.11.2020	10.12.2020	15.02.2021	25.02.2021

Suggested citation:

Pristya, T. Y. R., & Amalia, R. (2021). Warga TPA Cipayung pegiat zero waste: Produksi pembalut kain selamatkan diri dan lingkungan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 123-130. <https://doi.org/10.30653/002.202061.604>

Open Access | URL: <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/604>

¹ Corresponding Author: Program Studi Kesehatan Masyarakat, FIKES Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; Jl. Raya Limo, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia. Email: terry.yuliana@gmail.com

PENDAHULUAN

Kondisi lingkungan di sekitar Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) Cipayung yang berlokasi di Kelurahan Cipayung Kota Depok akibat sampah sangat kompleks. Gunung sampah yang semakin tinggi akan terus bertambah jika tidak ada upaya untuk mengurangi sampah yang masuk ke lokasi tersebut. Dua tahun berturut-turut kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai upaya menjaga lingkungan dan kesehatan. Kegiatan tersebut berupa pemanfaatan barang bekas dengan cara menghias menggunakan teknik decoupage (Nurcandra, Pristya, & Fitri, 2018). Selain itu, kegiatan pembuatan sabun dari minyak jelantah limbah rumah tangga (Pristya, Fitri, & Nurcandra, 2020). Kedua kegiatan tersebut merupakan salah satu upaya *zero waste* untuk menuju nol sampah.

Proporsi penduduk di Kelurahan Cipayung lebih banyak berjenis kelamin wanita, sedangkan menurut jenis pekerjaannya banyak yang bermata pencaharian sebagai ibu rumah tangga. Selain itu, distribusi menurut umur banyak yang berada di kelompok usia reproduktif. Kelompok reproduktif khususnya bagi perempuan merupakan masa dimana pertama kali mendapatkan haid/menstruasi pertama sampai haidnya terhenti. Selama menstruasi, perempuan-perempuan di sekitar TPA Cipayung masih banyak yang menggunakan pembalut sekali pakai. Hal ini dikarenakan pemakaiannya sangat praktis digunakan dan mudah didapatkan di warung terdekat. Kelompok ini disebut juga kelompok wanita usia subur (WUS).

Pembalut yang telah digunakan akan berbahaya jika dibuang sembarangan, terlebih jika dikubur di dalam tanah karena akan mencemari lingkungan. Bekas pembalut sekali pakai tidak dapat terurai dalam tanah (TP UKS/M Kota Bandung, 2015). Indonesia menghasilkan sampah pembalut sebanyak 26 ton setiap hari. Bahkan sampah tersebut masih banyak yang dibuang ke sungai dan berakhir di laut. Sehingga, sampah pembalut sangat berbahaya untuk ekosistem dan hewan di laut. Waktu yang diperlukan bahan pembalut sekali pakai untuk terdegradasi selama 200 hingga 800 tahun (Sasetyaningtyas, 2018).

Selain lingkungan, pembalut sekali pakai juga tidak baik bagi kesehatan. Bahan yang digunakan dalam pembalut sekali pakai tidak terbuat dari 100% katun, melainkan dari cellulose gel dan plastik yang mengandung berbagai macam bahan kimia seperti klorin, dioxin, maupun phthalates (MadeSafe, 2020). Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO), dioxin merupakan polutan lingkungan sekaligus berbahaya bagi kesehatan yang dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker (ovarium dan cervical kanker), thyroid malfunction, infertil, dan masalah imun (WHO, 2016). Jika hal tersebut tidak dikurangi penggunaannya, maka akan bertambah banyak permasalahan baik lingkungan maupun kesehatan khususnya bagi perempuan di sekitar TPA Cipayung Depok. Keunggulan dari pembalut kain antara lain lebih aman, inovatif namun ekonomis, serta tidak menimbulkan gangguan terhadap lingkungan maupun etetika (Habibie et al., 2019).

Double status kelompok pada penduduk wanita, yaitu kelompok usia produktif dan reproduktif yang menjadi masalah di sekitar TPA Cipayung dapat diselesaikan dengan cara pemberian edukasi dengan penyuluhan sdan ketrampilan mengenai pembalut. Siklus menstruasi biasanya berlangsung selama 3-7 hari dan berulang rata-

rata setiap 28 hari. Saat terjadinya menstruasi, darah keluar dari vagina perempuan (TP UKS/M Kota Bandung, 2015). Oleh karena itu, pembalut sangat diperlukan saat menstruasi yang berguna untuk menampung darah agar tidak bocor dan tubuh tetap bersih. Terdapat dua macam pembalut menstruasi, yaitu pembalut sekali pakai dan pembalut kain. Volume sampah pembalut sekali pakai yang meningkat jika tidak dikontrol keberadaannya akan sangat berbahaya bagi lingkungan. Ditambah lagi jika perilaku warga yang menggunakan pembalut sekali pakai tidak memperhatikan kebersihan vaginanya, akan membuat semakin bertambah masalah kesehatan yang dihadapi.

Solusi yang diusulkan dan disesuaikan dengan permasalahan mitra berupa menggerakkan warga TPA Cipayung sebagai penggiat *zero waste* sebagai salah satu upaya *zero waste* untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan berupa workshop pembuatan pembalut kain untuk mengganti pembalut sekali pakai dengan bahan yang lebih ramah lingkungan. Sasaran dari kegiatan penggunaan dan pembuatan pembalut kain adalah ibu-ibu, sehingga dapat digunakan langsung oleh dirinya sendiri dan dapat ditransfer ilmunya ke keluarga maupun anggota masyarakat lainnya (Ardiyati & Pramitasari, 2019).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada hari Selasa tanggal 25 Agustus 2020 dimana masa pandemi covid-19 masih belum berakhir di Indonesia. Lokasi kegiatannya dilakukan bertempat di Taman Pendidikan Quran (TPQ) Nurul Yaqin di wilayah RW 07 Desa Bulak Barat, Kelurahan Cipayung, Kecamatan Pancoran Mas, Kabupaten Depok. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini meliputi ibu-ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di wilayah RW 07 berjumlah 27 orang. Rumah mereka berada paling dekat lokasinya dengan Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) Cipayung, bahkan gunungannya bisa dilihat dari rumah ketua RW 07 tersebut. Sebagian besar dari ke-27 ibu-ibu peserta kegiatan ini merupakan peserta yang sama dengan kegiatan pengabdian masyarakat di tahun-tahun sebelumnya. Yaitu pada saat pengabdian masyarakat membuat ovitrap penangkap nyamuk, menghias barang bekas menggunakan teknik decoupage, serta membuat sabun dari minyak jelantah.

Kegiatan yang dilakukan berupa workshop pelatihan pembuatan pembalut kain yang dilakukan oleh dua orang pembicara dan dibantu empat orang fasilitator dari mahasiswa. Metode yang digunakan dalam memberikan workshop menggunakan ceramah, dengan langsung praktek. Sedangkan media workshop yang digunakan berupa flyer yang dibagikan kepada tiap peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan observasi deskriptif untuk mengidentifikasi permasalahan di lokasi mitra. Dua tahun sebelumnya secara berturut-turut tim melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di tempat yang

sama, sehingga dapat dengan mudah mengetahui permasalahan mitra. Salah satunya adalah masyarakat terutama ibu-ibu disana belum produktif secara ekonomi. Terlebih dalam situasi pandemi covid-19 saat ini, banyak aktivitas yang terbatas hanya dapat dilakukan di dalam rumah. Oleh karena itu, akan lebih produktif jika diberdayakan untuk membuat pembalut kain sendiri yang besar sekali manfaatnya baik bagi kesehatan diri maupun turut andil dalam menjaga lingkungan. Selain itu, diskusi mendalam dengan ketua RW setempat dan salah satu ibu kader mengenai rencana pelaksanaan kegiatan juga dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan. Mereka sangat mendukung dan memberikan izin untuk melakukan kegiatan ini karena sangat bermanfaat untuk warganya.

Acara inti dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah workshop pembuatan pembalut kain. Kegiatan dimulai dengan mengisi daftar registrasi peserta, pembukaan oleh tim, workshop, pembagian *doorprize*, dan penutupan. Pada kegiatan workshop pembuatan pembalut kain berupa proses pembuatan dari bahan-bahan yang ramah lingkungan.

Berikut ini adalah alat dan bahan yang diperlukan untuk membuat pembalut kain ramah lingkungan serta cara pembuatannya:

Alat dan bahan:

1. Kain katun motif
2. Kain combed
3. Kain microfiber
4. Kain parasut
5. Mesin jahit
6. Gunting zig-zag
7. Gunting kain
8. Benang jahit
9. Pemasang kancing
10. Kertas

Cara pembuatan:

1. Buat pola ke-1 untuk pembalut pada kertas (panjang 26cm, lebar 20cm, sayap 6cm)
2. Buat pola ke-2 untuk kain microfiber tanpa sayap pada kertas (panjang 25cm, lebar 8cm)
3. Gambar pola ke-1 pada kain katun motif dan combed, kemudian potong dengan gunting zig-zag
4. Gambar pola ke-2 pada kain microfiber dan kain parasut, kemudian potong dengan gunting zig-zag
5. Tumpuk kain dengan urutan dari paling bawah: kain katun motif, parasut, microfiber
6. Jahit satu garis pada ketiga tumpukan kain tersebut
7. Letakkan kain combed di bawah kain katun motif, kemudian jahit di semua tepinya
8. Sisakan 5 cm untuk membalik permukaan jahitan
9. Potong bagian tepi pembalut yang tidak dijahit
10. Balik lapisan kain yang sudah dijahit

11. Jahit sisa bagian yang belum terjahit
12. Pasang kancing pada kedua sayap



Gambar 1. Alat dan Bahan Pembalut Kain

Keempat jenis kain yang digunakan untuk membuat pembalut tersebut tidak harus berupa kain baru. Akan tetapi dapat memanfaatkan kain dari baju-baju yang sudah tidak dipakai di rumah. Seperti kain katun motif, banyak dengan mudah didapatkan dari baju sehari-hari. Untuk kain combed merupakan kain yang nantinya akan menempel dengan vagina wanita, sehingga harus menggunakan jenis kain yang lembut dan alternatifnya dapat menggunakan bahan kaos. Kain microfiber berfungsi untuk darah menstruasi, dapat juga diganti dengan handuk yang sudah tidak terpakai. Alternatif lainnya selain handuk adalah menggunakan kain fleece yang memiliki kelebihan bahan cepat kering serta mampu menjadi isolator yang baik bagi tubuh (Diniyati & Kusmaryati, 2020). Sedangkan kain parasut bisa menggunakan bahan furing baju ibu-ibu yang sudah tidak terpakai untuk mencegah darah dalam pembalut bocor ke luar. Vagina merupakan organ kewanitaan yang sangat sensitif dan memiliki risiko tinggi jika tidak dijaga saat menstruasi (Sasetyaningtyas, 2018). Oleh karena itu, semua bahan kain tersebut jauh lebih aman dibandingkan dengan bahan-bahan yang terdapat dalam pembalut sekali pakai. Zat kimia beracun seperti dioxin dalam pembalut sekali pakai dapat membahayakan kesehatan tubuh dan menyebabkan berbagai macam penyakit seperti kanker (ovarian dan cervical kanker), thyroid malfunction, infertil, dan masalah imun (WHO, 2016).

Workshop Pelatihan Pembuatan Pembalut Kain

Tujuan dari workshop pelatihan ini agar warga memperoleh ketrampilan dalam mendaur ulang kain yang sudah tidak terpakai untuk dijadikan barang yang lebih bermanfaat. Selain itu, dapat mengurangi jumlah sampah menjadi nol sampah atau *zero waste* dari penggunaan pembalut kain ini. Pelatihan dilakukan dengan langsung mempraktekkan secara bersama-sama. Untuk membantu memudahkan dalam penyampaian materi, digunakan *flyer* berwarna berukuran A5 yang berisi penjelasan

alat, bahan, serta cara pembuatan pembalut kain. *Flyer* dibagikan kepada semua peserta pelatihan. Sehingga, apabila ibu-ibu ingin membuat kembali pembalut kain di rumah dapat membaca flyer tersebut.



Gambar 2. *Flyer Alat, Bahan, dan Cara Pembuatan Pembalut Kain*

Kegiatan pelatihan disampaikan oleh tim untuk mentransfer ketrampilan mengenai cara pembuatan pembalut kain dengan dibantu empat orang mahasiswa sebagai fasilitator. Peserta antusias saat sesi workshop tersebut, terlihat dari semangat dalam menyelesaikan pembuatan pembalut kain. Tahap demi tahap pembuatan dilalui dengan baik.



Gambar 3. *Pelatihan Pembuatan Pembalut Kain*

Secara bergantian, ibu-ibu menjahit keempat kain yang sudah disediakan menggunakan dua buah mesin jahit *portable* yang sudah disediakan. Akan tetapi, disediakan juga jarum jahit tangan untuk peserta yang memilih menjahit manual dengan tangan. Karena memang tidak wajib menggunakan mesin jahit dalam

menyatukan keempat jenis kain tersebut. Ibu-ibu saling bantu apabila ada diantara mereka yang kesulitan dalam menjahit. Selain itu, untuk menyatukan kedua sayap pembalut digunakan alat pres kancing yang mudah dipasang sehingga tidak perlu mesin jahit khusus untuk membuat lubang kancing.



Gambar 4. Pembalut Kain Hasil Karya Peserta Workshop

Di akhir sesi, dilakukan pembagian *doorprize* dengan hadiah berupa alat-alat dan bahan workshop yang dapat digunakan untuk membuat kembali pembalut kain. Output dari kegiatan workshop ini adalah satu buah pembalut kain karya ibu-ibu sendiri yang masing-masing dapat dibawa pulang dan digunakan langsung saat menstruasi. Pembalut kain tersebut juga dapat dijadikan contoh jika ibu-ibu ingin membuatnya kembali di rumah.

Produk tersebut dapat digunakan berkali-kali selama menstruasi, sehingga menggunakan prinsip *reuse* dalam *zero waste*. Warga menjadi lebih hemat untuk tidak mengeluarkan biaya saat menstruasi karena tidak perlu membeli pembalut sekali pakai berkali-kali. Kegiatan tersebut diharapkan mampu menurunkan jumlah limbah domestik, khususnya bahan-bahan yang tidak terurai pada pembalut sekali pakai. Selain itu, warga juga diberikan ketrampilan *softskill* untuk membuat produk tersebut. Harapan ke depannya mereka mampu secara mandiri berproduksi dalam jumlah yang lebih banyak. Hasil dari pembalut kain ramah lingkungan tersebut dapat dijual dan mampu menjadi penghasilan tambahan bagi warga TPA Cipayung, sehingga perekonomian mereka menjadi meningkat walaupun di tengah pandemi covid-19.

SIMPULAN

Kegiatan workshop pelatihan pembuatan pembalut kain dapat meningkatkan ketrampilan peserta dalam upaya membuat barang yang ramah lingkungan serta sehat bagi wanita.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada LPPM Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta karena telah memberikan dukungan moril maupun materiil pada 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).
- Diniyati, & Kusmaryati, P. (2020). Pengembangan pembalut kain yang ramah lingkungan sebagai alternatif pilihan untuk kesehatan reproduksi perempuan. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 18-29.
- Habibie, M., Rohmah, N., Rahmadhini, V. A., Indryani, M., Kholifah, W., Prasetya, A. D., ... & Fathudin, A. (2019). Pemberdayaan Wanita Melalui Pelatihan Pembuatan Pembalut Ramah Lingkungan di Dusun Jambu. In *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat*, 1 (pp. 75-79).
- MadeSafe. (2020). *Feminine care*. Retrieved August 31, 2020, from [madesafe.org website: https://www.madesafe.org/education/whats-in-that/feminine-care/](https://www.madesafe.org/education/whats-in-that/feminine-care/)
- 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 August 31, 2020, from <https://sustaination.id/stop-menggunakan-pembalut-sekali-pakai/>
- TP UKS/M Kota Bandung. (2015). Panduan khusus anak perempuan untuk sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah. Bandung: TP UKS/M Bandung.
- WHO. (2016). *Dioxins and their effects on human health*. Retrieved August 31, 2020, from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/dioxins-and-their-effects-on-human-health>

Copyright & License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, & reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2021 Terry Y. R. Pristya, Rizki Amalia.

Published by LP3M of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)