

## **Pelatihan Pembuatan Pembalut Kain di Desa Proto Barat, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan**

**Dwi Bagus Pambudi\***, Mahdanya Puteri, Indah Aulia, Khoerurrohimi,  
**Imroatul Maghfiroh, Gigih Setianto**

Email: [dwibagus589@umpp.ac.id](mailto:dwibagus589@umpp.ac.id)

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

Jl. Raya Ambokembang No. 8 Kedungwuni Pekalongan Indonesia 51172

Telp. (0285) 785179 Fax. (0285) 785555

**DOI:**

[10.37402/abdimaship.vol4.iss2.260](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol4.iss2.260)

**History artikel:**

Diterima

30/6/2023

Direvisi

7/8/2023

Diterbitkan

30/8/2023

**Abstrak**

Pembalut kain merupakan kebutuhan yang diperlukan pada saat menstruasi. Menurut penelitian, pembalut wanita sekali pakai yang sekarang digunakan bersifat karsinogenik dan mengandung zat berbahaya yang berpotensi menyebabkan penyakit berbahaya bagi organ reproduksi. Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui cara pembuatan, pemanfaatan dan kelebihan pembalut kain ramah lingkungan. Inovasi pembalut kain ini terbuat dari kain fleece, kain diadora, kain cotton, kain waterproof, benang, jarum jahit, penggaris, gunting, pensil/bolpoin/spidol, dan perekat. Metode yang digunakan dengan beberapa langkah, seperti pemaparan materi mengenai cara membuat pembalut kain dan kelebihan serta kekurangan pembalut kain, pembuatan produk dimulai dengan pembuatan pola sampai ketahap jahit, dan kesimpulan dari kegiatan tersebut. Hasilnya adalah produk berupa pembalut kain ramah lingkungan.

**Kata kunci:** pembalut kain; inovasi; ramah lingkungan.

*Dwi Bagus Pambudi\*,  
Mahdanya Puteri,  
Indah Aulia, Khoerurrohim,  
Imroatul Maghfiroh,  
Gigih Setianto*

**Abstract**

*Cloth pads are a necessity during menstruation. According to research, disposable sanitary napkins currently in use are carcinogenic and contain harmful substances that have the potential to cause dangerous diseases for the reproductive organs. This training aims to find out how to manufacture, use and advantages of eco-friendly cloth sanitary napkins. These innovative cloth pads are made of fleece, diadora, cotton, waterproof, thread, sewing needle, ruler, scissors, pencil/ballpoint pen/marker, and adhesive. The method used with several steps, such as the presentation of material on how to make cloth pads and the advantages and disadvantages of cloth pads, product making begins with pattern making to the sewing stage, and the conclusion of the activity. The result is a product in the form of eco-friendly cloth pads.*

**Keywords:** *cloth sanitary napkins; innovation; environmentally friendly.*

## 1. Pendahuluan

Desa Proto yang terletak di Kecamatan Kedungwuni dengan luas wilayah  $\pm 79.873$  Ha dengan luas lahan terbagi atas 33 Ha pemukiman, 28 Ha persawahan, 1 Ha perkebunan negara, 1 Ha fasilitas umum, dan 16 Ha pekarangan. Batas wilayah Desa Proto adalah Desa Salakbrojo (bagian utara), Desa Jrebengkembang (bagian timur), Desa Pajomblangan (bagian selatan), dan Desa Kwayangan (bagian barat).

Proto Barat dikenal sebagai Kampung Tarbiyah Al-Qur'an, hal ini terjadi karena di Desa Proto Barat banyak didirikan pondok pesantren. Pondok pesantren memiliki aturan-aturan, dimana salah satunya yaitu mengenai kebersihan diri. Namun, budaya pesantren yang ketat sehingga tidak memungkinkan santriwati untuk bertanya mengenai masalah pribadi terkait menstruasi. Dengan adanya budaya tersebut memungkinkan remaja putri pesantren mengalami kesulitan dalam penyelesaian masalah terkait perawatan diri saat menstruasi.

Masyarakat Desa Proto Barat khususnya penduduk wanita yang berjumlah 1.400 orang. Dari sekian banyak jumlah penduduk berjenis kelamin wanita belum banyak yang mengetahui tentang kesehatan organewanitaan seperti saat menstruasi.

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan yang sudah remaja, dalam hal ini hormon-hormon reproduksi mereka sudah mulai bekerja. Menstruasi merupakan sebuah indikator kematangan seksual pada remaja putri. Akan tetapi, sayangnya tidak semua remaja dapat melalui masa menstruasi dengan biasa, karena banyak juga yang mengalami keluhan-keluhan pada saat

menstruasi berlangsung. Keluhan-keluhan yang mungkin dapat dialami remaja saat menstruasi berlangsung seperti gejala gatal-gatal disekitar vulva, iritasi pada area genital serta adanya rasa perih, vaginitis, vulpovaginitis, flour albus, dan bau yang tidak menyenangkan.<sup>(1)</sup> Seperti halnya masyarakat Desa Proto Barat yang kurang memperhatikan dalam pemakaian pembalut sekali pakai.

Pembalut berfungsi untuk menampung darah menstruasi agar penggunaanya tetap dapat menjalankan aktifitas dengan nyaman. Bukan hanya faktor kenyamanan, faktor kesehatan yang berkaitan dengan penggunaan pembalut juga harus diperhatikan. Mulai dari kualitas pembalut maupun perilaku *hygiene* pengguna pembalut. Selain itu tidak kalah penting masalah lingkungan yang ditimbulkan dari pembalut tersebut.<sup>(2)</sup>

Pembalut sekali pakai banyak digunakan oleh masyarakat Desa Proto Barat, karena masyarakat merasa lebih praktis dan harganya terjangkau. Namun, masyarakat tidak memperhatikan pentingnya dalam menjaga Kesehatan reproduksi. Padahal pemakaian pembalut sekali pakai lebih banyak menyebabkan keluhan-keluhan di organewanitaan. Penggunaan pembalut sekali pakai dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi dan lingkungan, sehingga perlu disosialisasikan pembalut kain yang dapat dipakai berulang-ulang dengan keunggulannya desain dan mudah dibuat.<sup>(3)</sup>

Oleh karena itu, masyarakat Desa Proto Barat khususnya wanita perlu melakukan perawatan diri saat menstruasi, baik untuk mengatasi keluhan-keluhan maupun untuk

kesehatan reproduksinya itu sendiri. Perawatan diri saat menstruasi memiliki tujuan agar terpeliharanya kebersihan dan kesehatan individu selama masa menstruasi tersebut.<sup>(1)</sup>

Dengan begitu, masyarakat Desa Proto seharusnya memperhatikan kesehatan organewanitaan dengan menggunakan pembalut jenis lain, seperti pembalut kain. Pembalut kain merupakan pembalut tradisional yang terbuat dari kain dengan desain yang lebih baik dan bukan sekedar dari potongan-potongan kain yang disumpalkan.<sup>(4)</sup>

Pembalut kain memiliki tujuan utama untuk menjaga kesehatan organewanitaan dan sisi lain dari tujuannya untuk mengurangi terjadinya pencemaran lingkungan. Akan tetapi, masyarakat Desa Proto Barat belum ada yang memakai pembalut kain. Sehingga kami dari tim KKN UMPP akan melaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan pembalut kain, dengan salah satu sasaran yang mencakup organisasi remaja putri yaitu Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU).

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui cara pembuatan, pemanfaatan dan kelebihan pembalut wanita ramah lingkungan dibanding pembalut sekali pakai. Inovasi ini merupakan salah satu langkah kreatif pemanfaatan kain dan mengurangi resiko wanita dari penyakit organ reproduksi serta mengurangi timbunan limbah pembalut sehingga tidak terjadi pencemaran lingkungan.

## 2. Metode

Kader IPPNU di Desa Proto Barat mengikuti kegiatan pelatihan pembuatan pembalut kain ramah lingkungan yang dilaksanakan di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) Al Ittihad Proto Barat.

Jumlah peserta pelatihan yaitu 16 orang. Peserta dari kader IPPNU yang hadir terdiri dari remaja berusia sekitar 16 – 22 tahun.

Kegiatan ini diawali bertemu dengan ketua IPPNU Proto Barat dengan menjelaskan rencana kegiatan pelatihan melalui forum Posyandu Prima di Balai Desa Proto. Rencana yang disampaikan mendapat sambutan dan respon yang baik. Selanjutnya dilakukan persiapan materi, penyiapan material untuk kegiatan serta penentuan waktu dan lokasi pelatihan. Pelatihan dilakukan mulai pukul 20:00 WIB sampai selesai, dengan pemaparan materi terlebih dahulu, kemudian praktek membuat pembalut kain dan kesimpulan dari kegiatan.

Tahapan pembuatan pembalut kain:

Bahan dan alat yang digunakan antara lain kain fleece, kain diadora, kain cotton, kain waterproof, benang, jarum jahit, penggaris, gunting, pensil/bolpoin/spidol, dan perekat. Tahapan pembuatannya yaitu :



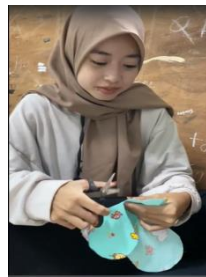
Gambar 1. Menggambar pola pembalut di kertas karton sesuai gambar



Gambar 2. Menggunting kain sesuai dengan pola yang telah dibuat



Gambar 3. Menempelkan kertas karton yang diperkuat dengan jarum pentul agar tidak bergeser



Gambar 4. Melanjutkan menggunting kain hingga sejajar/ sesuai dengan pola



Gambar 5. Jika yang kain digunting telah sejajar, jahit bagian tengah pembalut terlebih dahulu



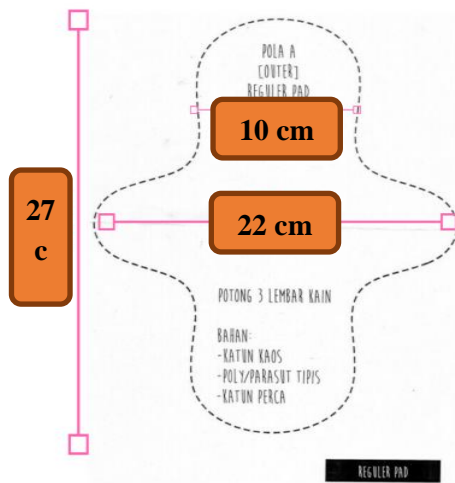
Gambar 6. Setelah selesai, jahit pembalut bagian pinggirnya

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan pembuatan kain ramah lingkungan dilaksanakan melalui program kuliah kerja nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang dilaksanakan pada hari Jum'at, 3 Februari 2023 di TPQ Al Ittihad Proto Barat. Pada saat pelaksanaan pelatihan dapat diamati terdapat tingkat antusiasme yang cukup tinggi dari peserta. Hal ini dikarenakan kader IPPNU memiliki waktu luang dan rasa penasaran karena belum mengetahui mengenai pembalut kain.

Secara teknis kegiatan pelatihan dilakukan dengan dilakukan berbagai persiapan, baik koordinasi anatar anggota tim KKN, koordinasi dengan ketua IPPNU Proto Barat, mempersiapkan material kebutuhan pembuatan pembalut kain, menjelaskan materi mengenai apa itu pembalut kain, bagaimana cara pembuatannya dan mengapa perlu menggunakan pembalut kain yang dikemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan pembalut kain dimulai dari pemotongan bahan dan pembuatan pola kemudian dijahit.

Pembalut yang telah selesai dijahit kemudian dikenakan (saat dibutuhkan nantinya) dan jika selesai digunakan dicuci dengan bersih dan seksama. Khusus untuk pengguna yang mengalami alergi, setelah pemakaian pembalut dicuci kemudian disterilkan dengan disetrika terlebih dahulu sebelum digunakan (3).



Gambar 7. Pola pembalut Kain

Pembalut kain ramah lingkungan merupakan inovasi pembalut dengan beberapa keunggulan dibandingkan pembalut komersial, antara lain sebagai berikut :

1. Ramah lingkungan  
Pembalut komersial yang umum digunakan adalah pembalut sekali pakai sehingga sesudah menggunakannya akan menjadi limbah padat yang dapat mencemari lingkungan serta serat sintesis dan pemutih yang terkandung jika dibuang sembarangan dapat merugikan ekosistem.
2. Beretika  
Penggunaan pembalut komersial setelah digunakan biasanya dibuang sembarangan oleh kaum hawa. Hal ini tentu sangat kurang beretika menempatkan barang privasi tersebut disembarang tempat.
3. Keunggulan desain  
Keunggulan desain meliputi harga material yang murah dan produk mudah dibuat, serta bahan yang digunakan mudah dijumpai.
4. Menghemat (Masa pakai lama)  
Pembalut kain dapat digunakan berbulan-bulan

bahkan bertahun-tahun (dalam jangka waktu lama) karena tidak mudah rusak dan bahannya kuat, tergantung pada penggunaan dan perawatannya.

5. Aman untuk kesehatan  
Pembalut kain dianggap lebih aman untuk kesehatan organewanitaan karena tidak mengandung bahan kimia (pemutih) serta dapat terhindar dari bahaya iritasi maupun alergi. Bebas dari bahan kimia seperti zat klorin (sebagai proses bleaching), zat dioxin (untuk menyerap darah menstruasi dan sebagai proses bleaching), phthalates (untuk menghasilkan pembalut yang halus).

Keunggulan dari bahan-bahan yang digunakan seperti kain fleece yang memiliki kelebihan bekerja dengan baik sebagai isolator tubuh meskipun kain dalam kondisi basah, bahannya cepat kering, elastis, terjangkau, awet dan tahan lama. Kain diadora yang memiliki kelebihan yaitu memiliki ketebalan lebih dibanding bahan lainnya, permukaan kain lembut dan pada bagian luar terlihat mengkilap, bahannya mampu menyerap keringat, dan berat kain sangat ringan. Kain cotton memiliki kelebihan mudah menyerap keringat, tekstur halus dan lembut, bahan tidak terlalu tebal, adem saat digunakan. Kain *waterproof* yang memiliki kelebihan yaitu memiliki daya tahan air yang bagus, memiliki kerapatan yang sangat tinggi sehingga kedap terhadap resapan air yang masuk kedalam kain.

Tabel 1. Perbedaan antara pembalut kain dan pembalut sekali pakai.

Perbedaan	Pembalut Kain	Pembalut Sekali Pakai
Bahan	Terbuat dari beberapa lapis kain yang dipotong.	Terbuat dari <i>cellulose gel</i> dan plastik.
Harga	Cukup mahal.	Relatif lebih murah.
Perawatan	Bisa digunakan beberapa kali.	Tidak bisa digunakan berkali-kali.
Kenyamanan	Memiliki kualitas tinggi dan tidak menimbulkan resiko.	Memiliki kualitas rendah dan rata-rata lebih beresiko menimbulkan alergi serta iritasi kulit.

Pembalut kain memiliki kekurangan yang dapat menyerap keringat sehingga dapat memicu pertumbuhan bakteri pada organewanitaan. Hal tersebut dapat diatasi dengan cara sebagai berikut:

1. Untuk merawat pembalut kain siapkan air dingin untuk merendam dan menghilangkan darah pada pembalut.
2. Setelah direndam beberapa menit, cuci pembalut kain dengan air mengalir. Jangan lupa untuk selalu menggunakan sabun yang lembut dan bebas bahan pemutih.
3. Kucek pembalut kain dengan kedua tangan, setelah itu bilas pembalut kain dengan air mengalir lagi hingga tak ada busa yang tertinggal.

4. Jangan memeras pembalut kain terlalu kencang agar kapas di dalamnya tidak rusak atau menyusut.
5. Cukup tekan-tekan perlahan saja untuk mengeluarkan airnya kemudian jemur pembalut kain di bawah matahari sampai kering.

Tips memilih pembalut kain

1. Ukuran pembalut  
Jika membeli pembalut yang terlalu pendek, maka daya tampungnya lebih sedikit sehingga rentan bocor. Jika memilih pembalut terlalu panjang, membuat permukaan kulit menjadi terlalu lembap, gatal dan muncul ruam dibagian intim.
2. Ketebalan pembalut  
Pembalut kain memiliki berbagai opsi ukuran dan ketebalan yang dapat dipilih sesuai kebutuhan saat menstruasi. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dapat menggabungkan keduanya.
3. Bahan pembalut  
Pilih bahan pembalut yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan yang memiliki daya serap cairan yang tinggi dan tidak menimbulkan iritasi di kulit. Hindari tergiur dengan harga pembalut kain yang murah tetapi bahannya kasar dan tipis, sebisa mungkin tidak memilih pembalut reusable yang terbuat dari *sea sponge*.

#### 4. Kesimpulan

Penggunaan pembalut wanita sekali pakai dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan pada wanita maupun lingkungan sehingga perlu disosialisasikan pembalut wanita dari kain yang dapat dipakai

berulang-ulang. Pembalut wanita ramah lingkungan ini memiliki beberapa keunggulan desain dan mudah dibuat dan berpotensi untuk dipatenkan karena berbeda dengan desain pembalut wanita yang sudah ada. Pembalut yang dihasilkan juga berpotensi untuk diwirausahakan karena banyak perempuan yang berminat untuk membeli maupun belajar membuat produk pembalut kain ramah lingkungan sehingga ke depannya akan diarahkan ke sektor UMKM desa akan membantu perkembangan perekonomian Desa Proto Barat.

## 5. Daftar Pustaka

- [1] Solehati T, Trisyani M, Kosasih CE. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *J Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nurs Journal)*. 2018;4(2):86–91.
- [2] Mustofa AN, Farahdina A, Arimbi AP, Mar A, Sholikat A, Khoirunnisa D, et al. Pengaruh Kecerdasan Sosial & Kompetensi Fasilitator pada Workshop Pembalut Kain terhadap Motivasi Belajar Perempuan. *Pros Konf Pengabd Masy*. 2019;1:233–7.
- [3] Habibie M, Rohmah N, Rahmadhini VA, Indryani M, Kholifah W, Danu Prasetya A, et al. Pemberdayaan Wanita Melalui Pelatihan Pembuatan Pembalut Ramah Lingkungan di Dusun Jambu. *Pros Konf Pengabd Masy*. 2019;1:75–9.
- [4] Diniyati D, Kusmaryati P. Pengembangan Pembalut Kain yang Ramah Lingkungan Sebagai Alternatif Pilihan Untuk Kesehatan Reproduksi Perempuan. *Pengemb Pembalut Kain Yang Ramah Lingkung*. 2020;13(1):18–29.