

Pembuangan Sampah Bekas Pembalut Yang Baik

Enna Rossalina Sihombing¹, Regina Vidya Trias Novita², Maria Viana Nuwa³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

Jalan Salemba Raya No 41 Jakarta Pusat

Email Korespondensi: rosalina.enna@yahoo.com

Editor: TH

Diterima: 10/08/2024

Direview: 12/08/2024

Publish: 02/09/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRACT

Latar Belakang: Menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi pada perempuan, umumnya dimulai pada usia 11–14 tahun. Namun, pada dekade terakhir, banyak anak perempuan mengalami menstruasi lebih awal, bahkan sejak usia 9 tahun. Saat menstruasi, perempuan umumnya menggunakan pembalut sekali pakai, yang dapat menghasilkan limbah dalam jumlah besar. Apabila tidak dikelola dengan baik, limbah bekas pembalut ini dapat mencemari lingkungan dan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan.

Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi terkait pengelolaan limbah bekas pembalut, termasuk pemilihan pembalut yang aman dan langkah-langkah pembuangan yang higienis di lingkungan rumah maupun sekolah.

Metode: Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan kepada 160 siswi SMP Negeri 216 Jakarta Pusat yang telah mengalami menstruasi dan menggunakan pembalut sekali pakai.

Hasil: Mayoritas peserta berusia 14 tahun (52,5%). Sebelum penyuluhan, hanya 38,8% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan tinggi meningkat signifikan menjadi 78,1%.

Kesimpulan: Penyuluhan kesehatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi terkait pengelolaan limbah bekas pembalut. Edukasi serupa perlu diterapkan secara lebih luas untuk mendukung pengelolaan limbah yang ramah lingkungan dan berkelanjutan.

Kata Kunci: penyuluhan kesehatan, pengelolaan limbah pembalut, pengetahuan remaja perempuan

Pendahuluan

Pengelolaan sampah bekas menstruasi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan masyarakat dan kebersihan lingkungan. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) didefinisikan sebagai praktik penggunaan bahan bersih dan aman untuk menyerap darah menstruasi yang dapat diganti secara

teratur dengan perlindungan privasi yang memadai (Shumie & Mengie, 2022). MKM yang buruk tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti risiko infeksi saluran reproduksi, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikososial perempuan, termasuk stres emosional dan stigma sosial (Elledge et al., 2018; Shumie & Mengie, 2022). Menstruasi biasanya terjadi pada usia 11–14 tahun, tetapi pada beberapa kasus dapat dimulai sejak usia 9 tahun akibat faktor lingkungan, stres, dan aktivitas fisik (UNICEF, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,96 tahun, yang umumnya bertepatan dengan masa awal pendidikan Sekolah Menengah Pertama (Sudikno & Sandjaja, 2020). Pada tahap ini, remaja perempuan sering menghadapi tantangan dalam mengelola menstruasi, termasuk kebingungan tentang cara memilih dan membuang pembalut secara higienis.

Studi UNICEF (2015) menemukan bahwa kurangnya pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi, dan MKM menyebabkan miskonsepsi tentang pembuangan pembalut bekas, serta kurangnya persiapan menghadapi menstruasi pertama. Situasi ini berkontribusi pada praktik yang tidak higienis dalam pengelolaan limbah pembalut di lingkungan sekolah dan rumah. Kondisi ini juga terlihat di sekolah-sekolah di Jakarta, di mana masih terbatasnya fasilitas sanitasi turut mempersulit penerapan MKM yang baik. Edukasi menjadi salah satu pendekatan efektif untuk mengatasi masalah ini. Penyuluhan kesehatan tentang MKM dapat meningkatkan kesadaran remaja perempuan terhadap pentingnya pengelolaan limbah pembalut yang aman dan ramah lingkungan. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan siswi mengenai cara pembuangan pembalut bekas yang benar..

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi SMP Negeri 216 Jakarta Pusat tentang pengelolaan limbah pembalut melalui pendekatan edukasi interaktif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis. Pada tahap persiapan, dilakukan penjajakan lokasi dengan mengadakan diskusi bersama pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan memahami situasi terkait kebiasaan pembuangan limbah pembalut di sekolah. Pengkajian awal dilakukan melalui observasi dan wawancara informal dengan siswi mengenai tingkat pengetahuan mereka. Materi edukasi yang disiapkan mencakup presentasi menggunakan PowerPoint yang berisi informasi tentang kesehatan reproduksi perempuan, mekanisme menstruasi, dan pengelolaan limbah pembalut, serta video edukasi berdurasi lima menit tentang dampak negatif dari pembuangan limbah pembalut yang tidak benar. Kuesioner pretest dan posttest yang telah divalidasi oleh ahli juga disiapkan untuk mengukur pengetahuan peserta.

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di Gedung Serba Guna SMP Negeri 216 Jakarta Pusat. Pelaksanaan dimulai dengan pemberian kuesioner digital melalui Google Form sebagai pretest untuk



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Waktu yang diberikan untuk mengisi kuesioner adalah lima belas menit. Setelah itu, penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi oleh beberapa narasumber. Materi pertama membahas reproduksi perempuan dan mekanisme terjadinya menstruasi yang disampaikan oleh Ns. Regina Vidya Trias Novita, M.Kep., Sp.Mat., DNSc dengan durasi empat puluh lima menit. Materi kedua mengenai pembalut yang baik digunakan dan cara penggunaannya dijelaskan oleh Enna Rossalina S., S.Kep., M.Kep dengan durasi tiga puluh menit. Materi ketiga tentang cara pembuangan limbah pembalut di sekolah dan di rumah disampaikan oleh Maria Viana, S.Kep dengan durasi tiga puluh menit.

Setelah penyampaian materi, video edukasi ditayangkan untuk memberikan ilustrasi visual mengenai dampak buruk dari pengelolaan limbah pembalut yang tidak tepat. Sesi diskusi selama lima belas menit dilaksanakan untuk menjawab pertanyaan peserta dan memastikan pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Selanjutnya, kuesioner digital yang sama diberikan kembali kepada peserta sebagai posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah penyuluhan. Data dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan ditutup dengan pemberian kenang-kenangan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi. Materi penyuluhan dalam bentuk digital, seperti PowerPoint dan video, Rencana kunjungan lanjutan atau monitoring ditetapkan untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku peserta dalam pengelolaan limbah pembalut.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pemberian edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pengelolaan sampah pembalut di SMP Negeri 216 Jakarta melibatkan 160 siswi kelas 7, sebagian besar di antaranya berusia 14 tahun dan sudah mengalami menstruasi. Menstruasi adalah tahap fisiologis yang penting bagi remaja perempuan, yang membutuhkan pemahaman yang baik terkait kebersihan dan kesehatan reproduksi (Amgoth & Reddy, 2019; Sudikno & Sandjaja, 2020). Penyuluhan pertama yang disampaikan oleh Ns. Regina Vidya Trias Novita., M.Kep., Sp.Mat.,DNSc., mengupas tuntas anatomi dan fisiologi organ reproduksi serta cara menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Remaja perempuan sangat rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan menstruasi, seperti infeksi saluran kemih, yang dapat dicegah dengan praktik kebersihan yang baik (Shumie & Mengie, 2022; Notoatmodjo, 2012). Selain itu, pemahaman tentang pemilihan pembalut yang tepat sangat penting, seperti yang disampaikan oleh Enna Rossalina S., SKp., M.Kep., yang membahas berbagai jenis pembalut dan bahan pembalut yang aman digunakan untuk kesehatan tubuh.

Data jumlah peserta disusun dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai partisipasi dan respon dari masyarakat terhadap penyuluhan kesehatan ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Umur	Jumlah	Persentase%
12 Tahun	5	3,1%
13 Tahun	63	39,4%
14 Tahun	84	52,5%
15 Tahun	8	5,0%
Total	160	100%

Dalam sesi edukasi mengenai pembuangan pembalut bekas yang benar, Maria Viana S.Kep. mengingatkan pentingnya penanganan sampah pembalut untuk mencegah dampak lingkungan dan kesehatan yang merugikan. Pembalut sekali pakai, yang sering dibuang sembarangan, dapat menyebabkan pencemaran lingkungan dan mencemari sumber daya air (Elledge et al., 2018; Nations, 2023). Pengetahuan tentang cara pembuangan yang benar dapat mengurangi dampak buruk ini, yang juga dibuktikan dalam penelitian oleh Kaur et al. (2018) yang menunjukkan bahwa manajemen sampah menstruasi yang tepat

dapat menurunkan risiko infeksi dan kerusakan lingkungan. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan video edukasi yang menunjukkan bahaya dari pembuangan pembalut yang tidak tepat, memberikan pemahaman lebih lanjut kepada peserta tentang pentingnya kebersihan dan keberlanjutan lingkungan.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan sebelum dan setelah edukasi

Karakteristik	Pre		Post	
Rendah (<60)	48	30,0 %	9	5.6 %
Sedang (60-75)	50	31,3 %	26	16.3 %
Tinggi (75 – 100)	62	38.8 %	125	78.1 %
Total	160	100 %	160	100 %

Hasil dari penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara peserta. Sebelum penyuluhan, 30% peserta memiliki pengetahuan yang rendah, dan 31,3% memiliki pengetahuan sedang. Namun, setelah penyuluhan, jumlah peserta yang memiliki pengetahuan tinggi meningkat menjadi 78,1%. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Ayuningsih et al. (2022), yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis video dan diskusi dapat meningkatkan pemahaman mengenai kebersihan menstruasi dan pengelolaan sampah pembalut. Selain itu, penggunaan metode penyuluhan yang variatif, seperti demonstrasi dan diskusi kelompok, terbukti efektif dalam memperkuat ingatan dan pemahaman peserta (Basri et al., 2021). Menurut Pande & Anjani (2022), edukasi yang melibatkan pengalaman langsung dapat memotivasi peserta untuk mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagai tindak lanjut, disarankan untuk melakukan evaluasi berkala untuk menilai sejauh mana peserta mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan mereka. Penyuluhan berkelanjutan sangat penting untuk memperkuat pemahaman dan kebiasaan sehat, seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Habibie et al. (2019), yang menunjukkan pentingnya pelatihan berkelanjutan dalam pemberdayaan perempuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksi mereka. Penelitian lain oleh Ardiyati & Pramitasari (2020) juga menekankan pentingnya kampanye sosial untuk mengedukasi masyarakat tentang penggunaan pembalut ramah lingkungan sebagai alternatif yang lebih aman dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan menstruasi, pembuangan pembalut yang benar, serta dampak lingkungan yang ditimbulkan, yang memiliki kontribusi penting untuk kesehatan individu dan lingkungan.

Simpulan

Kegiatan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pengelolaan sampah pembalut yang dilakukan di SMP Negeri 216 Jakarta berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi serta cara pembuangan pembalut yang benar. Penyuluhan yang disertai dengan berbagai metode, seperti video edukasi dan demonstrasi, terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman peserta. Hasilnya, terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung, yang sejalan dengan penelitian terkait efektivitas edukasi kesehatan reproduksi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran lingkungan terkait pengelolaan sampah pembalut, yang dapat mengurangi dampak buruk bagi lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan dan memperluas kegiatan serupa untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan keberlanjutan praktik kebersihan yang sehat.

Daftar Pustaka

Amgoth, D., & Reddy, R. G. (2019). A Study on Menstruation and Personal Hygiene among Adolescent Girls. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 8(02), 29–34. <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2019.802.006>

- Ardiyati, & Pramitasari, R. (2020). Social Campaign Penggunaan Pembalut Ramah Lingkungan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 84–89.
- Ayuningsih, F., Dwiyantri Liaran, R., Kesehatan Masyarakat, J., Kesehatan Masyarakat, F., & Halu Oleo, U. (2022). The Behavior in Handling Disposable Sanitary Napkin Waste in Students of Faculty of Public Health Halu Oleo University. *Jkl-Uho*, 03(02).
- Basri, A. I., Utaminingsih, S. N., & Tisya, V. A. (2021). Pemberdayaan Ibu-Ibu Posyandu Sentolo Lor Melalui Edukasi Bahaya Pembalut dan Ecoliteracy: Upaya Preventif Permasalahan Kesehatan Reproduksi & Lingkungan. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 316. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.851>
- Elledge, M. F., Muralidharan, A., Parker, A., Ravndal, K. T., Siddiqui, M., Toolaram, A. P., & Woodward, K. P. (2018). Menstrual hygiene management and waste disposal in low and middle income countries—a review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112562>
- 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*, 1, 75–79.
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- McQuade, E. T. R., Platts-Mills, J. A., Gratz, J., Zhang, J., Moulton, L. H., Mutasa, K., Majo, F. D., Tavengwa, N., Ntozini, R., Prendergast, A. J., Humphrey, J. H., Liu, J., & Houpt, E. R. (2020). Impact of water quality, sanitation, handwashing, and nutritional interventions on enteric infections in rural Zimbabwe: The sanitation hygiene infant nutrition efficacy (SHINE) trial. *Journal of Infectious Diseases*, 221(8), 1379–1386. <https://doi.org/10.1093/infdis/jiz179>
- Nasution, R. S. (2015). Berbagai Cara Penanggulangan Limbah Plastik. *Elkawanie: Journal of Islamic Science and Technology*, 1(1), 97–104.