

## **PEMBALUT KAIN SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENGURANGI LIMBAH PEMBALUT SEKALI PAKAI**

**Oleh: Nabila Ardianeza Hafidh**  
**Pembimbing: Hany Millaty S.Pd.**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### **Abstrak**

Pembalut adalah produk yang digunakan wanita yang mempunyai fungsi untuk menyerap darah yang keluar dari vagina saat menstruasi. contoh pembalut adalah pembalut kain dan pembalut sekali pakai, penggunaan pembalut kain sekali pakai mempunyai kelebihan dan kekurangan tersendiri.

**kata kunci : pembalut kain, pembalut sekali pakai, limbah, sampah.**

### **Pendahuluan**

Sampah adalah salah satu masalah krisis yang masih dihadapi masyarakat, adanya sampah yang mengganggu kenyamanan, kesehatan dan kebersihan. Indonesia memiliki masalah dalam pengelolaan sampah, dari banyaknya sampah yang dihasilkan, sedikit sekali yang dapat di daur ulang.

Jika sampah-sampah itu dibiarkan tanpa ada penanganan lebih lanjut maka akan mencemari lingkungan dan menimbulkan bau yang tidak sedap.

Sampah juga bisa didefinisikan sebagai bahan sisa dari suatu produk yang sudah tidak digunakan lagi. Sampah dibagi menjadi 2 yaitu sampah organik dan anorganik. Sampah organik adalah jenis sampah mudah terurai dalam tanah contohnya kayu, daun, bahan sisa makan.

Sedangkan sampah anorganik adalah jenis sampah yang sulit terurai dalam tanah, salah satunya adalah limbah pembalut sekali pakai.

Apalagi sekarang banyak sekali wanita yang lebih memilih menggunakan pembalut sekali pakai daripada menggunakan pembalut kain dengan beberapa alasan tertentu antara lain yaitu:

1. Lebih praktis menggunakan pembalut sekali pakai apalagi saat sedang bepergian jauh.
2. Tidak repot saat mengganti pembalut dan tidak membutuhkan waktu lama mungkin sekitar 3-5 menit.

Pembalut sekali pakai membutuhkan waktu 200 sampai 800 tahun untuk terurai dalam tanah, pembalut sekali pakai yang tidak terurai akan menumpuk dan menjadi limbah yang meracuni tanah dan air dari

unsur zat yang terkandung dalam pembalut sekali pakai. Jika dibuang ke laut maka bisa membahayakan ekosistem dan satwa laut.

Pembalut sekali pakai adalah produk untuk menampung darah haid pada masa kini yang terbuat dari alat-alat modern. Pembalut kain adalah produk untuk menampung darah haid yang terbuat dari kain.

Sebagai alternatif agar sampah pembalut sekali pakai tidak menumpuk maka bisa menggantinya dengan pembalut kain.

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah 1.) Bagaimana kekurangan pembalut sekali pakai dan pembalut kain? 2.) Bagaimana kelebihan pembalut kain dan pembalut sekali pakai?

Dari rumusan masalah tersebut pada penelitian ini mempunyai tujuan yaitu: 1.) Mengetahui kekurangan pembalut kain dan pembalut sekali pakai. 2.) Mengetahui kelebihan pembalut kain dan pembalut sekali pakai.

### **Pembahasan**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara sederhana kepada beberapa narasumber yang terkait.

Dari data yang saya dapatkan dari 20 siswa saya mendapatkan kesimpulan yaitu:

kekurangan-kekurangan pembalut sekali pakai

- 1) Tidak ramah lingkungan
- 2) Kalau penuh daerah kewanitaan terasa gatal
- 3) Mahal
- 4) Lebih boros
- 5) membuat sampah atau limbah menumpuk
- 6) Ada yang menggunakan bahan kimia yang berbahaya dan menyebabkan penyakit
- 7) Mudah menimbulkan iritasi
- 8) Pembalut sering bergeser apalagi penempatan tidak tepat

Kelebihan-kelebihan pembalut sekali pakai yaitu:

- 1) praktis
- 2) mudah penggunaan
- 3) daya serap mudah
- 4) tidak memakan waktu saat mengganti
- 5) lebih efisien
- 6) anti bocor
- 7) praktis untuk dibawa saat bepergian jauh
- 8) lebih steril karena terjamin kebersihannya
- 9) sekali buang

Kekurangan pembalut kain yaitu:

- 1) Tidak praktis untuk dibawa saat bepergian jauh
- 2) Pembalut sering bergeser atau maju mundur
- 3) Daya serap sedikit susah

- 4) Rentan muncul bakteri
- 5) Vagina mudah lembab

Kelebihan pembalut kain yaitu:

- 1) Tidak mudah menimbulkan iritasi
- 2) Bisa di gunakan kembali
- 3) Lebih ramah lingkungan

## **Simpulan**

Dari data yang saya dapatkan saya menyimpulkan bahwa pilihan terbaik tergantung yang menggunakannya, karena setiap orang mempunyai tingkat kenyamanan dan preferensi masing-masing. Tapi lebih baik jika bepergian jauh lebih bagus menggunakan pembalut sekali pakai dan jika dirumah bisa menggunakan pembalut kain. Tapi jika tidak mau repot bisa menggunakan pembalut sekali pakai yang sudah terjamin kebersihannya.

## **DaftarPustaka**

### **A. Dari jurnal:**

<https://osf.io/2as7m>

### **B. Dari internet**

<https://helohehat.com/wanita/menstruasi/pembalut-kain-menstruasi-sehat/>

<https://kbbi.lektur.id/sampah#:~:text=Menurut%20Kamus%20Besar%20Bahasa%20Indonesia,tidak%20terpakai%20lagi%20dan%20sebagainya.>