

## **Workshop dan Edukasi “Perempuan Pakai Pembalut Kain” Remaja Putri Karanglo Sukoharjo Sleman**

**Puji Hariyanti<sup>1</sup>, Rumiani<sup>2</sup>, Ibnu Darmawan<sup>3\*</sup>**

<sup>1,3</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

*\*Corresponding Email: [ibnu.darmawan@uui.ac.id](mailto:ibnu.darmawan@uui.ac.id)*

### **ABSTRAK**

Pembalut merupakan kebutuhan pokok perempuan yang aktif secara reproduksi. Bersamaan dengan hal tersebut masih banyak perempuan yang belum memahami tentang kesehatan menstruasi dan memilih menggunakan pembalut sekali pakai. Padahal setiap perempuan dapat menggunakan lebih dari 300 pembalut dalam setahun, tergantung pada durasi dan volume pendarahan. Pada akhirnya sampah pembalut tersebut akan menumpuk di TPST dan menjadi permasalahan lingkungan karena 1 buah pembalut memerlukan 500-800 tahun untuk terdegradasi. Di samping itu penggunaan pembalut sekali pakai memiliki dampak buruk bagi kesehatan reproduksi perempuan. Dalam hal ini perempuan dihadapkan pada stigma negatif penyumbang sampah dan di saat bersamaan terancam kesehatannya. Maka dari itu program pengabdian ini berkolaborasi dengan Biyung Indonesia berusaha memberikan ruang aman bagi perempuan untuk belajar dan berbicara mengenai hak menstruasi sehat dengan 3 sesi kegiatan yakni; kegiatan edukasi dan workshop pembuatan pembalut kain, kegiatan edukasi dan workshop pembuatan misting spray, dan kampanye sosial media yang diikuti oleh 25 orang santri pesantren dan remaja putri Karanglo, bertempat di Pondok Pesantren Al Bayt Al Quran, Karanglo, Yogyakarta. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi aktif peserta dalam produksi pembalut kain mandiri agar bisa menjalani menstruasi yang lebih sehat.

**Kata kunci:** Hak Menstruasi Sehat, Pembalut Kain, *Period, Poverty*

### **ABSTRACT**

*Sanitary pad is a basic need for women who are reproductively active. At the same time, there are still many women who do not understand about menstrual health and hygiene and choose to use disposable sanitary pads. In fact, each woman can use more than 300 pads a year, depending on the duration and volume of bleeding. In the end, the sanitary pads waste will accumulate, because one sanitary pad takes 500-800 years to decompose. Furthermore, the usage of disposable sanitary pads is harmful to women's reproductive health. In this situation, women confront the negative stigma of contributing to waste while their health is jeopardized. As a result, this program, in collaboration with Biyung Indonesia, aims to provide a safe space for women to learn and discuss the right to healthy menstruation through three activity sessions: educational activities and workshops on making cloth sanitary pads, educational activities and workshops on making misting spray, and a social media campaign, which was attended by 25 Islamic boarding school students and young women, at Al Bayt Al Quran boarding school, Karanglo, Yogyakarta. This program successfully raised awareness and fostered active participation among participants in producing their own reusable menstrual pads, leading to healthier menstrual practices.*

**Keywords:** Reusable menstrual pad, *Period, Poverty*

## PENDAHULUAN

Daerah Istimewa Yogyakarta mengalami darurat sampah, puncaknya pada saat penutupan Tempat Pengolahan Sampah Terpadu (TPST) Piyungan pada 23 Juli sampai 5 September 2023. Faktanya, Yogyakarta menempati peringkat ke-2 sebagai penyumbang sampah dengan rata-rata 270 ton per hari di antara kabupaten atau kota lainnya. Berdasarkan jumlah tersebut, sebanyak 99,34 persen sampah telah berhasil dikelola melalui pengurangan sampah 22,68 persen dan penanganan sampah 76,78 persen. Namun Yogyakarta masih memiliki kewajiban untuk memikirkan 1,87-ton sampah yang belum tertangani (kumparan.com).

Dari sekian banyak jenis sampah, pembalut sekali pakai memberikan kontribusi cukup besar penyebab tumpukan sampah. Hal ini dikarenakan pembalut sekali pakai akan berakhir di TPST setelah digunakan. Bahan pembalut sekali pakai terdiri dari kapas, plastik, *hydrogel*, serta bahan-bahan kimia lainnya yang sangat sulit terurai. Hal tersebut yang kemudian memunculkan stigma negatif bahwa perempuan adalah produsen sampah bulanan.

Pembalut tergolong ke dalam kebutuhan pokok bagi perempuan yang aktif secara reproduksi. Setiap perempuan dapat mengganti pembalut sebanyak 3 hingga 5 kali saat periode menstruasi datang, tergantung pada durasi dan volume pendarahan. Jika dikalikan, setiap perempuan menggunakan lebih dari 300 pembalut dalam setahun. Sampah produk *sanitary* tersebut dapat mencapai jumlah yang fantastis di seluruh dunia (econusantara.org).

Menurut data yang dihimpun oleh Sustaination.id, rata-rata setiap perempuan menggunakan lebih dari 16.000 pembalut/tampon/*pantyliners* selama hidupnya. Itu artinya, terdapat lebih dari 45 juta produk perempuan digunakan dan dibuang setiap tahun. Di Indonesia sendiri, sampah pembalut ternyata dapat mencapai 26 ton setiap hari. Bahkan di Indonesia juga masih banyak yang membuang sampah pembalut ke sungai dan berakhir ke laut. Sampah pembalut ini sangat berbahaya bagi ekosistem dan hewan-hewan di laut kita. Selain itu, plastik yang digunakan pada pembalut dan tampon memerlukan waktu 200-800 tahun untuk terdegradasi. Lebih lama dari botol plastik yang memerlukan waktu sekitar 70-450 tahun untuk terdegradasi.

Kurangnya pengetahuan dan wawasan perempuan tentang kesehatan reproduksi juga menyebabkan kurangnya kepedulian tentang sampah pembalut. Masih banyak perempuan yang memilih menggunakan pembalut sekali pakai dan belum menyadari dampak dari sampah yang diakibatkannya sedemikian merusak lingkungan. Jika kaum perempuan lebih sadar akan pemenuhan kebutuhan pribadinya dan bagaimana cara membersihkannya maka sampah akibat pembalut sekali pakai bisa berkurang. Tidak hanya isu kesehatan reproduksi perempuan yang teratasi, namun isu pelestarian lingkungan juga akan ikut tertangani.

Beberapa komunitas di berbagai wilayah di Indonesia sudah merintis pembuatan pembalut kain yang ramah lingkungan, salah satunya adalah Biyung Indonesia. Komunitas ini sudah mulai merintis upaya pengurangan sampah pembalut sekali pakai dengan substitusi pembalut kain yang bisa digunakan secara berulang sejak 2020. Komunitas ini peduli pada isu *period poverty* di mana mayoritas kelompok perempuan tidak mendapatkan perhatian atas hak kesehatan reproduksinya. Menurut komunitas ini, pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan hak menstruasi sehat adalah langkah awal untuk mengajak perempuan menggunakan pembalut sekali pakai yang lebih sehat dan ramah lingkungan. Program ini membuat perempuan tidak hanya diberdayakan untuk mendapatkan hak kesehatan reproduksi, tetapi juga ikut berpartisipasi aktif menjaga kelestarian lingkungan dengan mengurangi sampah.

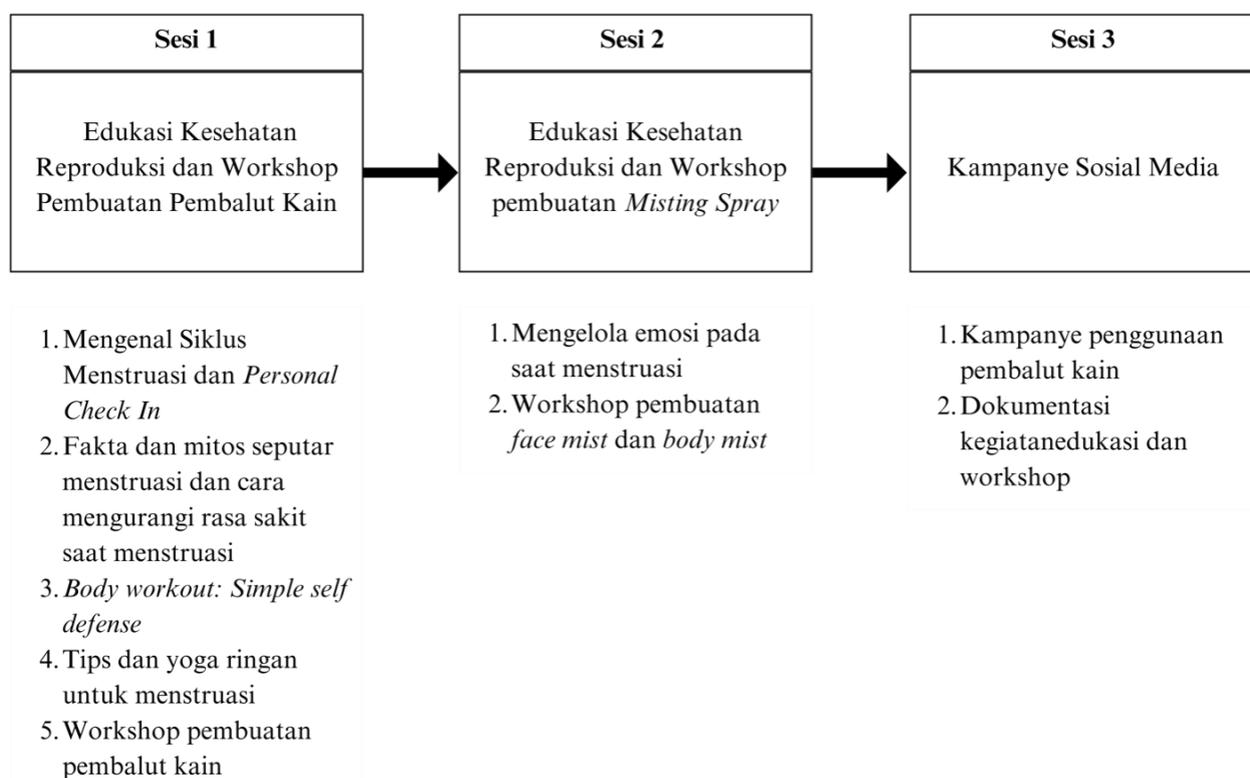
Program terbaru yang diusung Biyung Indonesia bersama Komunitas Puspita Bahari (Komunitas Nelayan Perempuan Demak) adalah Program Perempuan Bantu Perempuan Pakai Pembalut Kain pada bulan Agustus 2023. Dalam program ini telah dibagikan 660 paket pembalut kain pada perempuan rentan di pesisir Demak (jateng.tribunnews.com).

Adapun program pengabdian masyarakat kolaboratif Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia yang diusulkan ini ingin melanjutkan program Perempuan bantu Perempuan Pakai Pembalut Kain untuk remaja putri di Karanglo Sukoharjo Sleman bekerja sama dengan Biyung Indonesia. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa sesi yang diawali dengan sesi edukasi tentang Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi perempuan. Kemudian dilanjutkan dengan

melaksanakan workshop produksi pembalut kain dan kampanye menggunakan media sosial tentang penggunaan pembalut kain serta pelestarian lingkungan.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi dengan materi-materi yang relevan dengan topik pengabdian. Di samping itu, setiap sesi edukasi diikuti dengan workshop pembuatan produk agar dapat menjadi pemantik bagi peserta dalam mengupayakan kesehatan reproduksi yang berwawasan lingkungan. Secara sistematis kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 sesi sebagai berikut:



**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sesi 1: Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Workshop Pembuatan Pembalut Kain

Kegiatan Sesi 1 Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Workshop Pembuatan Pembalut Kain dilaksanakan pada hari Minggu 22 Oktober 2023 mulai jam 10.00 sampai 15.00 WIB. Peserta kegiatan sesi pertama ini sebanyak 25 orang peserta yang terdiri dari santri pesantren dan remaja putri Karanglo, bertempat di Pondok Pesantren Al Bayt Al Quran, Karanglo bekerja sama dengan Biyung Indonesia.

Biyung Indonesia memilih pembalut kain untuk menjadi media edukasi utama guna meningkatkan kesadaran tentang pentingnya perempuan peduli diri sendiri, peduli lingkungan, dan yang terpenting adalah peduli sesama perempuan. Program Edukasi bertujuan membangun kesadaran tentang hak atas akses dan kontrol dalam pemenuhan hak hidup sehat bagi perempuan serta pilihan konsumsi yang sehat dan berdampak baik bagi perempuan dan lingkungan. Dalam kesempatan ini founder Biyung Indonesia, Westiani Agustin, seorang aktivis sosial yang berfokus pada kegiatan edukasi kesehatan perempuan dan lingkungan menjadi pembicara utama selama kegiatan berlangsung.

Pada sesi pertama ini peserta diberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi bagi remaja putri dan workshop pembuatan pembalut kain. Berikut adalah materinya:

a. Mengetahui Siklus Menstruasi dan Personal Check In

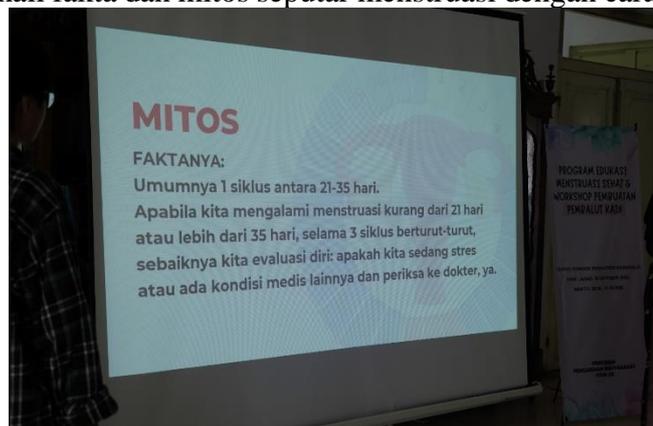
Peserta diberikan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan cara menghitung siklus menstruasi masing-masing serta mengenali tanda-tanda yang muncul selama siklus tersebut.



**Gambar 2.** Praktik Menghitung Siklus Menstruasi

b. Fakta dan Mitos Seputar Menstruasi dan Cara Mengurangi Rasa Sakit Saat Menstruasi

Peserta diberikan materi tentang fakta dan mitos seputar menstruasi dan cara mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Penyampaian materi dilakukan dengan permainan ringan sehingga peserta dapat mengenali fakta dan mitos seputar menstruasi dengan cara yang menyenangkan.



**Gambar 3.** Materi Fakta dan Mitos Seputar Menstruasi

c. Body workout: Simple Self Defense

Peserta mempraktekkan cara pertahanan diri sederhana ala “Batu Gunting Kertas”. Metode ini merupakan cara pertahanan diri ketika perempuan didekati oleh orang yang tidak dikenal dan ingin menyentuh tubuh. Cara ini sederhana karena tanpa senjata, tetapi hanya mengandalkan kekuatan tubuh.



**Gambar 4.** Sesi *Body workout: Simple Self Defense*

d. Tips dan Yoga untuk Menstruasi

Pada sesi ini peserta diberikan tips untuk meringankan rasa sakit saat menstruasi. Ada teknik pijat jari tengah, teknik botol air hangat di letakkan di perut, dan teknik yoga ringan untuk relaksasi. Peserta juga mempraktekkan beberapa tips yang sudah diajarkan, salah satunya yoga ringan untuk relaksasi.

e. Workshop Pembuatan Pembalut Kain

Sesi terakhir dilaksanakan setelah istirahat sholat dan makan siang. Peserta dibagikan *workshop kit* yang berisi peralatan menjahit pembalut kain. Peserta sangat antusias mengikuti arahan pembuatan pembalut kain dari instruktur. Dikarenakan tidak semua peserta memiliki kemampuan dasar menjahit manual maka waktu yang dibutuhkan pada sesi ini cukup panjang. Berikut adalah materi pembuatan pembalut kain:

**Bahan-bahan pembuatan pembalut kain:**

1. Bahan *outer* terdiri dari kain kaos, kain katun motif dan kain *waterproof*
2. Bahan untuk isian berupa handuk tipis
3. Alat jahit yang terdiri dari jarum, benang, jarum pentul, kancing, dan pensil jahit
4. Pola gambar *outer* dan pola jahit.

**Proses pembuatan pembalut kain:**

1. Gambar pola di atas bahan kain *outer*, kemudian gunting sesuai pola
2. Jahit handuk di tengah lapisan *outer*
3. Jahit keliling sesuai pola jahit, kemudian balik agar posisi kain katun berada di luar
4. Pasang kancing, dan pembalut kain sudah selesai dijahit.



Gambar 5. Workshop Pembuatan Pembalut Kain



Gambar 6. Foto Bersama dan Penyerahan Souvenir untuk Mitra Pengabdian

## Sesi 2: Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Workshop Pembuatan Face Mist dan Body Mist

Pada sesi kedua ini peserta diberikan wawasan dan pengetahuan tentang mengelola diri pada saat menstruasi sekaligus diadakan workshop pembuatan *face mist* dan *body mist* untuk membantu relaksasi pada saat haid. Melalui sesi ini, peserta mampu secara mandiri melakukan pengelolaan diri dan emosi pada saat mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) atau sindrom sebelum menstruasi. Berikut adalah materi sesi kedua:

### a. Mengelola Emosi pada saat Menstruasi

Sesi edukasi mengelola emosi saat menstruasi bertujuan memberikan pemahaman tentang sisi psikologis khususnya emosional yang kerap kali mengiringi periode menstruasi dan strategi mengelolanya. Proses fisiologis (perubahan hormonal) seorang wanita ketika akan dan saat mengalami menstruasi memicu perubahan pada sisi psikologis wanita. Lazim yang dikenal adalah PMS. Kondisi PMS terjadi beberapa hari menjelang menstruasi identik dengan meningkatnya emosi yang cenderung negatif misalnya marah, kondisi *irritable* - mudah terpanik dengan emosi negatif, mudah menangis-melankolis. Secara personal maupun sosial, PMS kerap kali kondisi yang tidak menyenangkan sehingga pengelolaan emosi saat PMS sangat diperlukan. Strategi yang bisa dilakukan wanita saat PMS adalah melakukan relaksasi dengan metode *mindfull breathing*. Serta didukung kebiasaan - kebiasaan berikut untuk mengurangi PMS: memperbanyak asupan cairan tubuh, menghindari merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol, menghindari mengonsumsi makanan maupun minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, coklat, minuman bersoda, dan teh, sediakan camilan sehat di antara jadwal makan utama dan mengonsumsi susu rendah lemak guna mencukupi kebutuhan vitamin D dan kalsium. Selain PMS, perubahan hormonal pada fase setelah terjadinya menstruasi adalah fase yang sangat optimal untuk meningkatkan produktivitas dan kreativitas seorang wanita. Hal ini disampaikan agar peserta dapat mengenal fase-fase tersebut kemudian mengelola dan dioptimalkan untuk mendukung kinerja wanita itu sendiri. Melalui sesi ini juga latihan *mindfull breathing* dilakukan sebagai bentuk simulasi.



**Gambar 7.** Praktik Strategi Pengelolaan Emosi *Mindful Breathing*

### b. Workshop Pembuatan Misting Spray

Aroma atau bau-bauan merupakan elemen yang paling cepat sampai ke otak dan paling mudah mempengaruhi emosi. Menggunakan aroma untuk mengelola emosi pada saat menstruasi akan membantu mengatasi emosi negatif. Melalui sesi workshop ini audiens akan belajar untuk membuat misting spray yang dapat digunakan sebagai *face mist* maupun *body mist*. Varian yang dibuat pada sesi workshop kali ini adalah varian “*calming-relaxing*” dan “*refreshing-energizing*”. Alasan dipilihnya dua varian ini karena setidaknya merepresentasikan kondisi emosi saat PMS yaitu perlu lebih tenang dan meningkatkan *mood* dengan aroma *refreshing - energizing*. *Misting spray* yang dikreasikan dibuat dari bahan-bahan alami dan tidak mengandung bahan kimia tambahan berbahaya.



**Gambar 8.** Reaksi Peserta terhadap Aroma

**Bahan-bahan yang diperlukan pada saat workshop ini adalah:**

1. *Witch hazel organic unscented* (tanpa aroma)
2. Air distilasi
3. Minyak atsiri (lavender-peppermint) untuk varian *calming-relaxing* (orange/lemon, peppermint) untuk varian *refreshing energizing*.
4. Perlengkapan yang diperlukan (botol spray 60ml dan stiker/ spidol permanen), sendok makan

**Cara Pembuatan:**

1. Masukkan minyak atsiri ke dalam botol spray sebanyak total 6 - 8 tetes untuk varian *calming-relaxing* adalah 4 tetes lavender, 3 tetes peppermint. Untuk varian *refreshing-energizing* adalah 5 tetes lemon/orange dan 3 tetes peppermint.
2. Tambahkan 1 sendok makan *witch hazel*, campurkan dengan cara menggoyangkan botol 10 detik
3. Penuhi dengan air distilasi sampai penuh, tutup botol rapat dan kemudian kocok sebentar
4. Tempelkan stiker atau cukup tulis dengan spidol permanen untuk memberikan nama/varian spray.

*Misting spray* ini dapat digunakan sebagai *body spray* sehingga dapat memperbaiki *mood*. Karena bahannya alami maka dapat digunakan langsung pada kulit bahkan dapat digunakan sebagai spray wajah yang akan membantu memberikan kelembaban, kecantikan kulit. Bahan wewangian dari minyak atsiri alami tidak akan berbahaya bagi tubuh.



**Gambar 9.** Praktik Membuat *Misting Spray*



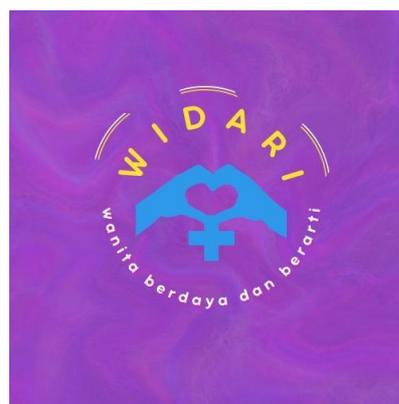
**Gambar 10.** Foto Bersama dengan Peserta Edukasi dan Workshop

### **Sesi 3: Kampanye Media Sosial**

Kampanye sosial media dilakukan melalui *platform* Instagram karena berdasarkan We Are Social, sebuah *platform* yang menyajikan data beserta tren penggunaan internet, media sosial, dan perilaku *e-commerce* secara berkala setiap tahun menyatakan bahwa per Januari 2023 Instagram menduduki peringkat 2 sebagai *platform* sosial media yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia dengan persentase sebesar 86.5% dengan pengguna internet berusia 16-64 tahun. Selain itu, Instagram juga memiliki fitur yang dapat memenuhi kebutuhan kami untuk melakukan kampanye sosial mengenai penggunaan pembalut kain. Melalui akun @Widari.UII (<https://www.instagram.com/widari.uui/>) kami mengunggah berbagai informasi tentang penggunaan pembalut kain, isu-isu terkini tentang *period poverty* dan dokumentasi kegiatan workshop, produksi, dan edukasi.

a. Filosofi Nama dan Logo

Widari sendiri dalam bahasa Jawa Kuno berarti perempuan yang dapat dijadikan sebuah akronim dari "Wanita Indonesia yang Berdata dan Berarti". Selanjutnya, filosofi logo Widari kami pilih dengan simbol tangan membentuk cinta untuk melambangkan pengabdian dan pemberdayaan perempuan. Sedangkan bentuk cinta dan tanda + di bawah menjadi simbol gender perempuan. Lalu tulisan melingkar menunjukkan garis lengkung yang bersifat dinamis namun saling menguatkan (memeluk) dengan garis di atas tiap dua kata menunjukkan akronim Widari.



**Gambar 11.** Logo @Widari.UII

b. Jenis Konten Sosial Media

Melalui Instagram ini kami memproduksi konten dengan menggunakan tiga konten pilar sebagai berikut:

**Tabel 1.** Content Pillar @Widari.UII

No	Pillar	Sub Pillar	Format		
			Story	Feed	Reels
1	Engagement	Q&A: Berapa banyak pembalut sekali pakai yang dibutuhkan perempuan dalam satu bulan?			
		Q&A: Kakak menggunakan pembalut apa?			
		Q&A: Pernah menggunakan pembalut kain?			
2	Educative	Jumlah kebutuhan pembalut kain perempuan dalam satu bulan			
		Masalah lingkungan akibat sampah pembalut sekali pakai			
		Bahaya material pembalut sekali pakai			
		Penyebab masih tingginya penggunaan pembalut sekali pakai			
		<i>Period poverty</i>			
		<i>Say "Thank you next" untuk pembalut sekali pakai</i>			
3	Documentation	Workshop & Edukasi: Perempuan Pakai Pembalut Kain			

Adapun format konten dibagi menjadi tiga yakni:

1. Konten *single image*: Tipe konten ini berupa satu gambar atau satu *slide* saja kami gunakan untuk pilar edukasi.
2. Konten *carousel*: konten *feed* yang dapat dimanfaatkan untuk menampilkan hingga 10 *slide* berisi tulisan, gambar, atau video sekaligus. Tipe konten ini digunakan untuk membuat *microblog* pada pilar edukasi dan dokumentasi.
3. Konten *reels*: Dengan format video singkat, kami menggunakan reels untuk meningkatkan engagement audiens melalui Q&A seputar menstruasi.

c. Layout Sosial Media



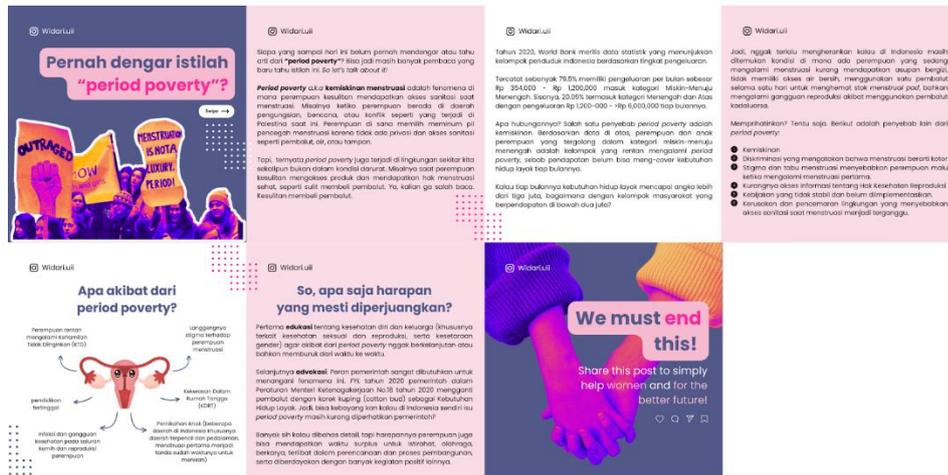
Gambar 12. Layout Feed @Widari.UII

Gambar di atas menunjukkan layout sosial media @WidariUII jika dilihat dari halaman feed secara keseluruhan. Kami menggunakan *pallette* warna yang cerah untuk merepresentasikan Perempuan muda yang *energetic* dan agar tampilan konten kami lebih menarik bagi pengguna Instagram.



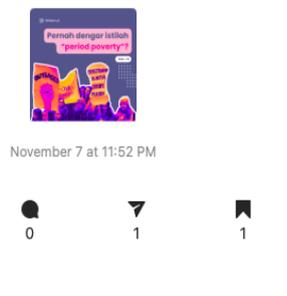
Gambar 13. Konten Dokumentasi Kegiatan @Widari.UII

Gambar di atas merupakan tampilan dari konten dokumentasi kegiatan workshop dan pelatihan pembuatan pembalut kain dengan format *carousel* yang terdiri dari 7 slides.



Gambar 14. Konten Edukasi *Period Poverty* @Widari.UII

Gambar di atas merupakan tampilan dari konten edukasi yang menjelaskan mengenai *period poverty* dengan format *carousel* yang terdiri dari 7 slides.

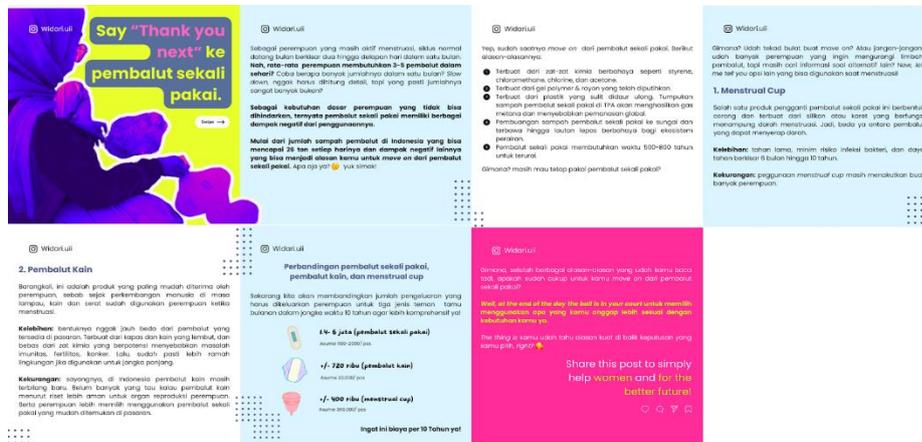


**Overview**

Accounts reached	60
Accounts engaged	7
Profile activity	12

Gambar 15. Statistik Konten Edukasi *Period Poverty* @Widari.UII

Berdasarkan gambar data statistik di atas, konten *period poverty* menjadi salah satu konten yang banyak diakses oleh pengunjung dengan total jangkauan profil sebanyak 60 kunjungan. Hal tersebut dapat mengindikasikan bahwa pengunjung @Widari.UII menyukai jenis konten edukasi.

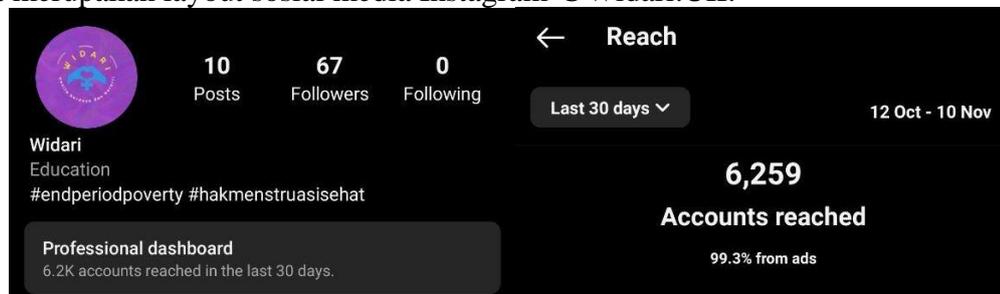


Gambar 16. Konten Edukasi Stop *Pembalut Kain* @Widari.UII

Gambar di atas adalah konten edukasi yang menjelaskan mengenai alasan untuk meninggalkan penggunaan pembalut sekali pakai dan beralih ke beberapa pilihan yang mungkin digunakan sebagai substitusinya bagi perempuan pada saat masa menstruasi dengan format *carousel* yang terdiri dari 7 slides. Materi tersebut juga membantu perempuan membandingkan pengeluaran yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan produk sanitasi dalam masa waktu 10 tahun.

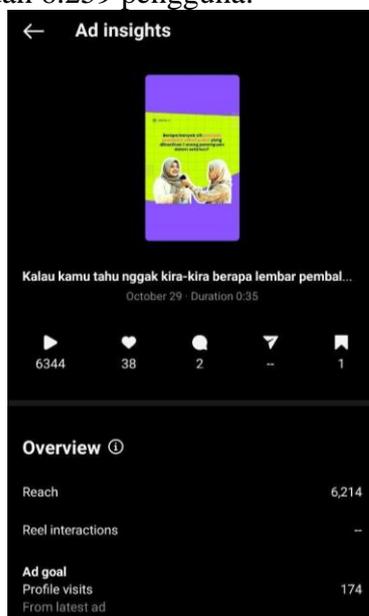
d. Statistik Sosial Media

Berikut merupakan layout sosial media Instagram @Widari.UII:



**Gambar 17.** Profil dan Total Jangkauan @Widari.UII

Pada saat laporan ini dibuat, Instagram @Widari.UII telah diikuti oleh 67 pengguna aktif Instagram, dengan total jangkauan 6.259 pengguna.



**Gambar 18.** Instagram Ad Insights @Widari.UII

Gambar di atas menunjukkan salah satu *insights* dari Instagram Ad yang kami gunakan untuk meningkatkan jumlah kunjungan profil. Dari Instagram Ad tersebut kami berhasil mendapatkan jumlah kunjungan ke sebesar 6.344 pengunjung yang terpapar informasi dalam konten tersebut dan memperoleh 174 pengunjung profil.

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Kolaboratif, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia dengan judul Workshop dan Edukasi Perempuan Pakai Pembalut Kain Remaja Putri Karanglo Sukoharjo Sleman sudah terlaksana dalam 3 sesi. Pertama, Sesi 1 Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Workshop Pembuatan Pembalut Kain telah dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2023. Di mana pada sesi pertama ini diberikan wawasan dan pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi bagi remaja putri sekaligus diadakan workshop pembuatan pembalut kain.

Kedua, Sesi 2 Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Workshop pembuatan *Misting Spray (face mist dan body mist)* telah dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2023 di mana pada sesi kedua ini diberikan wawasan dan pengetahuan tentang mengelola emosi pada saat menstruasi sekaligus diadakan workshop pembuatan *face mist dan body mist* untuk membantu relaksasi pada saat haid.

Ketiga, Kampanye Media Sosial, di mana melalui akun @Widari.UII (<https://www.instagram.com/widari.uui/>) kami mengunggah berbagai informasi tentang penggunaan pembalut kain, isu-isu terkini tentang *period poverty* dan dokumentasi kegiatan workshop, produksi, dan edukasi. Dari Instagram Ad tersebut kami berhasil mendapatkan jumlah kunjungan ke sebesar 6.344 pengunjung yang terpapar informasi dalam konten tersebut dan memperoleh 174 pengunjung profil.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada program Pengabdian Masyarakat Kolaboratif, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan kesempatan kami untuk melaksanakan program Workshop dan Edukasi Perempuan Pakai Pembalut Kain Remaja Putri Karanglo Sukoharjo Sleman. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Biyung Indonesia yang telah bersedia menjadi mitra utama kami dalam membuka ruang aman bagi remaja putri untuk memahami pentingnya hak menstruasi sehat. Terima kasih kepada Pesantren Al Bayt Qur'an Karanglo, Sleman, Yogyakarta, seluruh peserta dan segenap pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan program.

### DAFTAR PUSTAKA

- Saribanon, N., dkk. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*. Jakarta: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Nasional.
- Econusantara. (2022). Transformasi pembalut sekali pakai: Dari penyelamat wanita menjadi monster limbah. Diakses pada 11 Agustus 2023, dari <https://econusantara.org>
- Pandangan Jogja. (2023). Sampah jadi masalah lingkungan nomor 1 di Yogya, ngalahin masalah air. Diakses pada 11 Agustus 2023, dari <https://kumparan.com>
- Sasetyaningsih, D. (2018). 3 alasan berhenti menggunakan pembalut sekali pakai. Diakses pada 11 Agustus 2023, dari <https://sustanation.id>
- Utama, T. I. Komunitas Perempuan Nelayan Puspita Bahari Demak bagikan 660 pembalut gratis. Diakses pada 11 Agustus 2023, dari <https://jateng.tribunnews.com>