

**PELATIHAN PENGGUNAAN & PEMILIHAN PEMBALUT SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN KANKER OVARIUM DI KELOMPOK PENGAJIAN MEKAR SARI  
DESA SUNGAI LANGKA KABUPATEN PESAWARAN**

**Desi Ari Madiyanti<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Pringsewu  
[arimadiyantidesi@umpri.ac.id](mailto:arimadiyantidesi@umpri.ac.id)

---

**Abstrak : Pemilihan & Penggunaan Pembalut Sebagai Upaya Pencegahan Kanker Ovarium**

**Latar belakang:** Perilaku memilih pembalut merupakan hal yang penting salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku *personal hygiene* serta mengetahui bagaimana menggunakan pembalut secara aman. Data statistik tahun 2010 wanita Indonesia sebanyak 118.048.783 orang dan yang termasuk usia subur sebanyak 67,4 juta orang, setiap wanita subur akan mengalami menstruasi selama 7 hari dalam sebulan dan memakai 3 pembalut setiap harinya (SPI, 2010 dalam Zamani, 2012). Salah satu zat yang terkandung didalam pembalut yang biasa digunakan adalah dioxin **Tujuan Pengabdian:** Dengan terselenggaranya kegiatan edukasi dan pelatihan ini membantu Wanita usia subur dalam pemilihan dan penggunaan pembalut yang benar saat menstruasi sebagai Upaya pencegahan kanker ovarium. **Metode :** Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari, Pendidikan Kesehatan dan melakukan pelatihan pemilihan pembalut dan penggunaannya. **Hasil:** Hasil pengabdian masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan pemilihan dan penggunaan pembalut.

**Kata Kunci :** Pemilihan, Penggunaan, Pembalut Kanker Ovarium

---

## **Pendahuluan**

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses produksi (Depkes RI). Rentang usia remaja 10 – 19 tahun. Menstruasi yaitu perdarahan dari uterus yang terjadi pada seorang wanita (Gustina, 2014). Selain perubahan fisik dan psikologik pada remaja putri yang telah mengalami menstruasi menunjukkan perkembangan kemampuan berfikir (kognitif) yaitu remaja putri mulai mengembangkan kemampuan berfikirnya secara abstrak, menggunakan prinsip-prinsip logika dalam berfikir teoritis dan konseptis dalam memperoleh informasi (Soetjiniingsih, 2004 dalam Rosida, 2010).

Perilaku memilih pembalut merupakan hal yang penting salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku *personal hygiene* serta mengetahui bagaimana menggunakan pembalut secara aman. Data statistik tahun 2010 wanita Indonesia sebanyak 118.048.783 orang dan yang termasuk usia subur sebanyak 67,4 juta orang, setiap wanita subur akan mengalami menstruasi selama 7 hari dalam sebulan dan memakai 3 pembalut setiap harinya (SPI, 2010 dalam Zamani, 2012). Salah satu zat yang terkandung didalam pembalut yang biasa digunakan adalah dioxin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Iqbal (2012) terdapat sebanyak 107 bakteri permilimeter persegi ditemukan diatas pembalut wanita, kondisi inilah yang membuat pembalut menjadi sarang pertumbuhan bakteri. Zat dioxin merupakan salah satu penyebab terjadinya myom, keputihan, kista, Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan kanker serviks dan kanker ovarium. Indonesia merupakan negara dengan penderita kanker serviks nomer satu didunia, dan menyebabkan korban meninggal sedikitnya 200.000 orang wanita pertahun, dan 62% salah satunya disebabkan oleh penggunaan produk pembalut yang tidak berkualitas.

Berdasarkan hasil pra survey di desa Ringin Sari, jumlah ibu – ibu yang masih mengalami menstruasi sebanyak kurang lebih seratus duapuluh lima. Berdasarkan hasil wawancara dari 10 ibu yang masih mengalami menstruasi semuanya menggunkan pembalut yang tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan dari penggunaan pembalut dan belum mengetahui cara menggunakan pembalut yang benar, ibu menunjukkan respon positif untuk diberikannya pelatihan penggunaan pembalut yang benar guna mencegah terjadinya kanker ovarium.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlokasi di Ringin Sari kelompok pengajian Mekar Sari kabupaten Pesawaran. Sasaran untuk kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah Pasangan usia subur anggota pengajian Mekar Sari. Semua Pasangan usia subur jumlah 40 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan Pemilihan dan penggunaan pembalut, sehingga pasangan usia subur mampu untuk melakukan pemilihan dan penggunaan pembalut dan pentiliner yang digunakan pada saat menstruasi. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah modul, leaflet, macam – macam pembalut (pembalut sekali pakai dengan berbagai merek, berbagai jenis dan pembalut yang terbuat dari kain), air, tempat/ mangkuk, gunting dan proyektor.

## **Hasil Dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara sistematis meliputi persiapan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan mengadakan rapat koordinasi umum rencana kegiatan pengabdian masyarakat dan pembentukan panitia. Tahap perencanaan pengabdian masyarakat melakukan survey pendahuluan ke Masyarakat Ringin Sari kabupaten Pesawaran, kemudian konsolidasi dengan ibu – ibu pengajian, mengajukan surat ijin, melakukan survey tempat, menginventaris jumlah anggota pengajian Mekar Sari. Tahap pelaksanaan ini kami bersama dengan panitia mealakukan koordinasi dalam waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Sasaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semua Pasangan usia subur yang menjadi anggota pengajian.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya mendeteksi dini kanker Ovarium dari beberapa rangkaian yaitu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan dan latihan pemilihan dan penggunaan pembalut yang dilaksanakan pada tanggal 27 – 28 Mei 2021 dimana pesertanya adalah semua Wanita usia subur. Kegiatan dilaksanakan di rumah ketua pengajian Mekar Sari desan Ringin sari yang dimulai pada pukul 13.30 sampai 17.30. Kegiatan terdiri dari kegiatan pertama dilakukan memberikan evaluasi terkait kanker Ovarium, tanda gejala, penyebab, penanganan serta Upaya pencegahan ( makanan, pembalut dan pemilihan kontrasepsi yang benar ), setelah dilakukan evaluasi dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai kanker Ovarium di rumah ketua pengajian, kegiatan lanjutan yaitu latihan mandiri cara pemilihan pembalut dari berbagai merek yang tersedia di pasar ataupun di supermarket (ada 6 jenis pembalut) oleh masing – masing peserta dengan pengawasan fasilitator. Kegiatan pelatihan pemilihan dan penggunaan pembalut dilakukan di ruangan dimana pesertanya adalah wanita usia subur baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah dengan waktu 1 sampai 4 jam. Rangkaian kegiatan akhir yaitu evaluasi akhir yang diadakan setelah dilakukan pelatihan.

Evaluasi dari kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 40 orang dengan variasi usia dari 25 tahun sampai 68 tahun. Setting tempat acara berlangsung di rumah ketua pengajian pada saat diberikan

Pendidikan Kesehatan dimana pesertanya Wanita usia subur yang belum menikah maupun Wanita usia subur yang sudah menikah. Perlengkapan alat dan media yang digunakan sudah lengkap sesuai dengan yang telah direncanakan, yaitu modul, leaflet, gelas bening, air putih, pembalut dari kain dan 5 jenis pembalut yang terbuat dari kapas. Penggunaan bahasa dan cara penyampaian materi telah disesuaikan dengan peserta sehingga mudah dipahami. Kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana dan kontrak yang telah disepakati di awal. Peran mahasiswa dan dosen telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan. Peserta bersikap proaktif selama kegiatan dengan banyak mengajukan pertanyaan dan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Evaluasi dilakukan secara langsung dalam bentuk Tanya jawab, narasumber memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, kemudian dijawab boleh narasumber. Setelah proses diskusi tanya jawab diberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan redemonstrasi yang sudah didemonstrasikan dan diberikan evaluasi oleh narasumber.

Pengetahuan ibu - ibu anggota pengajian Mekar Sari desa Ringin Sari mengenai pemilihan dan penggunaan pembalut di rumah meningkat, dimulai dari definisi kanker ovarium, tanda gejala kanker ovarium, pentalaksanaan kanker ovarium, jenis – jenis pembalut dan cara menguji kandungan dioksin,, lama penggunaan pembalut yang terbuat dari kapas dan cara membersihkannya, sehingga diharapkan ibu memiliki kemampuan dan ketrampilan dalam upaya pencegahan Kanker ovarium dengan mengetahui kandungan dioksin dan cara pemakaiannya. Pengetahuan yang baik pada ibu - ibu sangat mempengaruhi sikap ibu terhadap penggunaan pembalut karena setiap wanita akan mengalami menstruasi sehingga bisa dipastikan wanita akan menggunakan pembalut setiap bulannya atau pantiliner yang dipakai, wanita merupakan oarang yang paling banyak berinteraksi baik dengan anggota keluarga, ibu, anak maupun masyarakat, pada dasarnya semua wanita ingin hidupnya sehat dan memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mencegah terjadinya kanker ovarium, tetapi beberapa factor yang terkadang menghambat wanita usia subur untuk memilih dan penggunaan pembalut yang baik seperti kurangnya pengetahuan, tergiur dengan iklan pembalut yang murah dan menampung darah banyak, ketakutan akan mati yang diakibatkan oleh kanker ovarium sehingga perlu kesadaran yang tinggi dalam pemilihan dan penggunaan pembalut.

## **Simpulan Dan Saran**

Dengan ditanamkannya pemahaman tentang pemilihan dan penggunaan pembalut yang baik pada wanita yang sudah mengalami menstruasi, sebagai upaya pencegahan awal terjadinya kanker ovarium yang saat ini banyak terjadi dikalangan wanita sia subur maupun yang menaopause dimana penderita kanker ovarium datang dengan stadium lanjut. Pemilihan dan penggunaan pembalut yang baik ditandai dengan lama penggunaan pembalut, dan jenis pembalutnya dimana pembalut tersebut digunakan dari awal menstruasi sangat efektif dan mudah dilakukan oleh setiap wanita yang mengalami mentsruasi karena penggunaan pembalut rutin digunakan setiap bulan.

## **Daftar Rujukan**

American Cancer Society. (2013). <http://www.cancer.org>

Berek , J.S. (2004) . *Epithelian Ovarian Cancer* . R . Weinberg & L . Kairis , eds.  
*Practica l Gynecologic Oncology*. Lippincott Williams & Wiikins,  
Philadelphia Amerika Servkat. Hal . 443-454

Berek,J..(2007).Berek & Novak's Gynecology.14<sup>th</sup>.ed.California:Lippincott William  
& Wilkins

Berek, J.S., Christopher.C., Friedlander. Michael, (2015). *Cancer of the ovary*,



*fallopian tube, and peritoneum*. International Journal of Gynecology & Obstetrics 131. S111–S122.

European Society for Medical Oncology.(2014). Ovarian Cancer

FIGO. 2016. *Ovarian cancer the revisited FIGO staging system and the role of imaging*. Women's imaging. 206: 1351-9.

Gardner, G. 2009. Ovarian Cancer: Focus on Female Cancer. American College of Obstetricians and Gynecologist.