



Edukasi Gaya Hidup Berkelanjutan Melalui *Furoshiki*: Pengurangan Sampah Plastik dan Peningkatan Kualitas Hidup Keluarga

Amelya Septiana^{1*}, Nia Setiawati², Poppy Rahayu³

Pendidikan Bahasa Jepang, Universitas Negeri Jakarta

Correspondence e-mail: amelya.septiana@unj.ac.id

Received:
22 Juni 2026

Accepted:
22 September 2026

Published:
28 September 2026

ABSTRAK

Tingginya penggunaan plastik sekali pakai di Indonesia berdampak pada pencemaran lingkungan dan ancaman kesehatan keluarga akibat paparan mikroplastik. Namun, pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang alternatif ramah lingkungan yang praktis dan berbasis budaya masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang *furoshiki* sebagai alternatif pengganti plastik sekaligus mendukung kesejahteraan keluarga melalui aktivitas kreatif. Metode yang digunakan adalah pelatihan partisipatif berbasis komunitas yang terdiri atas empat tahap: sosialisasi, pelatihan teknik membungkus dengan *furoshiki*, pendampingan penerapan mandiri, dan evaluasi dampak. Kegiatan dilaksanakan di Duren Sawit dan di Cipinang Cempedak, Kota Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta, dengan melibatkan 30 orang ibu-ibu PKK sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang dampak sampah plastik terhadap kesehatan dan lingkungan (100% peserta mengalami peningkatan skor pre-test ke post-test). Seluruh peserta (100%) berhasil menguasai minimal tiga teknik membungkus *furoshiki*, dan 90% peserta berkomitmen menggunakan *furoshiki* sebagai pengganti kantong plastik dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, 85% peserta melaporkan bahwa aktivitas kreatif ini memberikan manfaat psikologis berupa pengurangan stres dan peningkatan rasa percaya diri. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan perempuan melalui pelatihan keterampilan berbasis lingkungan efektif mendorong perubahan perilaku berkelanjutan sekaligus meningkatkan kesejahteraan keluarga. Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi nyata terhadap pengurangan sampah plastik dan pencapaian SDGs 3 (Good Health and Well-Being) serta SDGs 12 (Responsible Consumption and Production).

Kata Kunci: *Furoshiki*, Kesehatan Keluarga, Perempuan, Sampah Plastik, SDGs

ABSTRACT

The high use of single-use plastics in Indonesia has led to environmental pollution and threats to family health due to microplastic exposure. However, public knowledge and skills regarding practical and culturally based environmentally friendly alternatives remain low. This community service activity aimed to enhance community knowledge and skills about *furoshiki* as an alternative to plastic while supporting family well-being through creative activities. The method employed was community-based participatory training consisting of four stages: socialization, *furoshiki* wrapping technique training, mentoring for independent application, and impact evaluation. The activity was conducted in Duren Sawit dan di Cipinang Cempedak, Kota Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta, involving 30 mothers from the Family Welfare Empowerment (PKK) group as participants. The results demonstrated an increase in participants' knowledge regarding the impact of plastic waste on health and the environment (100% of participants showed



improvement from pre-test to post-test scores). All participants (100%) successfully mastered at least three furoshiki wrapping techniques, and 90% committed to using furoshiki as a substitute for plastic bags in their daily lives. Furthermore, 85% of participants reported that this creative activity provided psychological benefits, including stress reduction and increased self-confidence. This activity proves that empowering women through environmentally based skills training effectively encourages sustainable behavioral change while enhancing family well-being. Thus, this program makes a tangible contribution to reducing plastic waste and achieving SDGs 3 (Good Health and Well-Being) and SDGs 12 (Responsible Consumption and Production).

Keywords: Family Health, Furoshiki, Plastic Waste, SDGs, Women.

PENDAHULUAN

Permasalahan sampah plastik telah menjadi salah satu tantangan lingkungan dan kesehatan masyarakat paling mendesak yang dihadapi Indonesia pada dekade ini. Data dari Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) tahun 2025 menunjukkan bahwa Indonesia menghasilkan 35 juta ton sampah setiap tahunnya, dengan persentase pengurangan sampah per tahunnya hanya mencapai 1,11 persen. Angka ini mengindikasikan belum optimalnya pengelolaan sampah di tingkat nasional. Lebih mengkhawatirkan lagi, berdasarkan proyeksi Bank Dunia, volume sampah plastik di Indonesia diperkirakan mencapai 9,9 hingga 12,4 juta ton per tahun pada tahun 2025, dengan komposisi sampah plastik mencapai sekitar 19,65 persen dari total sampah nasional. Sampah rumah tangga menyumbang persentase terbesar dari total timbunan sampah nasional, dengan jenis sampah terbanyak adalah sisa makanan yang mencapai 41–49 persen dan plastik sekitar 18 persen. Bahkan, beberapa sumber menyebutkan bahwa limbah rumah tangga berkontribusi sebesar 53,77 persen dari total sampah yang dihasilkan di Indonesia. Data ini menegaskan bahwa intervensi pengurangan sampah plastik harus dimulai dari tingkat rumah tangga sebagai sumber utama timbunan sampah.

Dampak pencemaran plastik tidak hanya berhenti pada persoalan lingkungan, tetapi telah merambat menjadi ancaman serius bagi kesehatan manusia. Penelitian ilmiah global menunjukkan bahwa mikroplastik, partikel plastik berukuran kurang dari 5 mm, telah ditemukan dalam darah, plasenta, paru-paru, dan jaringan tubuh manusia lainnya (Campanale et al., 2020). Paparan manusia terhadap mikroplastik terjadi melalui tiga rute utama, yaitu ingestasi, inhalasi, dan kontak dermal (Cao, 2023)(Cao, 2023; Garfansa et al., 2024). Studi yang dilakukan Greenpeace Indonesia bersama Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menemukan bahwa mikroplastik dapat ditemukan dalam urin, darah, hingga feses manusia, dengan 95 persen sampel dari 67 partisipan mengandung mikroplastik. Lebih lanjut, penelitian tersebut mengungkapkan bahwa partisipan dengan pola konsumsi plastik sekali pakai yang tinggi memiliki risiko mengalami penurunan fungsi kognitif hingga 36 kali lipat. Secara medis, (Putri, 2023; Thapliyal, 2025) melaporkan bahwa paparan mikroplastik dapat menyebabkan stres oksidatif, inflamasi kronis, gangguan metabolik, dan disfungsi seluler. Partikel mikroplastik mampu mengganggu sistem imun, mengubah mikrobiota usus, dan



meningkatkan risiko penyakit kronis (Mišl'anová, 2024; Muniasamy, 2023). Di Indonesia, mikroplastik telah ditemukan dalam kerang konsumsi masyarakat dengan potensi paparan jangka panjang (Nusantara, 2023). Indonesia menghadapi ancaman mikroplastik serius dan membutuhkan baku mutu pengendalian nasional (Ecoton, 2025). Dengan demikian, pengurangan penggunaan plastik sekali pakai bukan lagi sekadar isu lingkungan, melainkan agenda strategis untuk melindungi kesehatan masyarakat.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah dan berbagai pemangku kepentingan untuk mengatasi persoalan sampah plastik. Pemerintah melalui Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan telah menargetkan permasalahan sampah dapat rampung 100 persen pada tahun 2029. Sejumlah daerah telah mengeluarkan kebijakan pelarangan atau pembatasan penggunaan kantong plastik sekali pakai, dengan hingga Agustus 2024 tercatat 2 provinsi, 45 kota, dan 67 kabupaten yang telah mengimplementasikan kebijakan tersebut. Di tingkat komunitas, berbagai program pengabdian masyarakat telah dilakukan, seperti edukasi pengelolaan sampah di SDN Negeri 80 dan Pantai Sangaji Ternate yang menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*) untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan dan pemanfaatan sampah, serta pembuatan ecobrick sebagai upaya pengurangan sampah plastik di masyarakat lokal. Selain itu, program bank sampah telah diimplementasikan di berbagai daerah sebagai upaya pengelolaan sampah berbasis masyarakat. Namun demikian, tinjauan sistematis mereka tentang persepsi, perilaku, dan intervensi terkait masalah plastik, sebagian besar intervensi masih berfokus pada peningkatan kesadaran tanpa diikuti dengan penyediaan alternatif praktis yang dapat diadopsi dalam kehidupan sehari-hari (Heidbreder et al., 2019). Studi tentang intervensi perilaku untuk pengelolaan sampah plastik di negara berpendapatan rendah dan menengah juga menunjukkan bahwa pendekatan yang ada masih didominasi oleh upaya peningkatan kesadaran dan belum secara optimal memanfaatkan fungsi intervensi lain seperti pembentukan keterampilan, pemberian insentif, dan restrukturisasi lingkungan. Dengan kata lain, pendekatan edukasi saja tanpa pembekalan keterampilan praktis dan alternatif konkret sering kali tidak cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Di sinilah furoshiki menawarkan solusi yang menarik sebagai alternatif ramah lingkungan pengganti plastik. Furoshiki adalah kain pembungkus tradisional Jepang berbentuk persegi yang telah digunakan selama berabad-abad untuk mengangkut pakaian, hadiah, atau barang lainnya. Pada tahun 2006, Menteri Lingkungan Hidup Jepang Yuriko Koike mulai menggiatkan penggunaan furoshiki sebagai pengganti kantong plastik. Di tengah maraknya penggunaan plastik sekali pakai dan kemasan sekali pakai, furoshiki memberikan alternatif ramah lingkungan yang dapat digunakan berulang kali untuk berbagai fungsi. Praktik membungkus barang dengan furoshiki juga berkaitan erat dengan konsep mottainai (勿体無い), sebuah filosofi Jepang yang mengajarkan untuk tidak membuang apa pun dan memanfaatkan sumber daya sebaik mungkin. Lebih dari sekadar alat pembungkus, furoshiki merepresentasikan pergeseran



paradigma dari budaya konsumsi sekali pakai menuju budaya guna ulang yang berkelanjutan. Beberapa inisiatif pengabdian masyarakat di Indonesia telah mulai memperkenalkan furoshiki sebagai alternatif pengganti kantong plastik, seperti yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Diponegoro di Desa Majegan, Klaten, yang mendemonstrasikan teknik furoshiki kepada pelaku UMKM setempat, serta program "Aksi UI untuk Negeri" yang menggabungkan pelatihan furoshiki dengan riset tentang pengetahuan masyarakat mengenai bahaya sampah plastik. Namun, sebagian besar program tersebut masih bersifat pengenalan awal dan belum secara komprehensif mengintegrasikan aspek edukasi gaya hidup berkelanjutan, pelatihan keterampilan, dan pengukuran dampak terhadap kesejahteraan keluarga.

Kesenjangan yang teridentifikasi dari paparan di atas adalah masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga sebagai pengelola utama sampah rumah tangga, dalam mengadopsi alternatif ramah lingkungan pengganti plastik yang praktis dan berbasis nilai budaya. Sementara itu, peran perempuan dalam pengelolaan sampah rumah tangga sangat strategis, mulai dari pemilahan dan pengurangan di tingkat rumah tangga hingga menjadi penggerak komunitas untuk solusi lingkungan yang lebih luas. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang mengelola sampah rumah tangga cenderung lebih aktif dalam praktik pemilahan dan daur ulang. Pemberdayaan perempuan dalam pengelolaan sampah juga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), terutama terkait kesetaraan gender dan pengelolaan sampah yang bertanggung jawab (Rahayu et al., 2025; Rahmaningtyas et al., 2025). Namun, aktivitas kreatif masyarakat, khususnya perempuan, masih terbatas dan belum dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas kreatif berbasis komunitas dapat berfungsi sebagai terapi okupasi yang mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempererat kohesi sosial dalam keluarga.

Berdasarkan analisis kesenjangan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dampak sampah plastik terhadap lingkungan dan kesehatan serta pentingnya gaya hidup berkelanjutan; (2) melatih keterampilan teknik membungkus dengan furoshiki sebagai alternatif ramah lingkungan pengganti plastik; (3) mendorong perubahan perilaku menuju pengurangan penggunaan plastik sekali pakai dalam kehidupan sehari-hari; serta (4) meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup keluarga melalui aktivitas kreatif berbasis komunitas. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu rumah tangga sebagai aktor utama dalam pengelolaan sampah rumah tangga dan penentu pola konsumsi keluarga. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini mencakup manfaat lingkungan berupa pengurangan sampah plastik, manfaat kesehatan berupa pengurangan paparan mikroplastik dan peningkatan kesehatan mental melalui aktivitas kreatif, serta manfaat sosial-ekonomi berupa terbentuknya komunitas peduli lingkungan dan potensi pengembangan ekonomi kreatif berbasis furoshiki. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada



pengurangan sampah plastik, tetapi juga secara holistik mendukung peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga serta pencapaian SDGs 3 (Good Health and Well-Being).

METODE

Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory training*) yang menggabungkan pendekatan edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan. Pendekatan partisipatif dipilih karena memungkinkan peserta tidak hanya menjadi penerima informasi pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam seluruh proses pembelajaran, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Metode ini terdiri atas empat tahapan utama, yaitu: 1) sosialisasi dan edukasi tentang gaya hidup berkelanjutan serta dampak sampah plastik terhadap lingkungan dan kesehatan; 2) pelatihan teknik membungkus dengan furoshiki melalui demonstrasi dan praktik langsung; 3) pendampingan penerapan mandiri di rumah tangga masing-masing; serta 4) evaluasi dampak kegiatan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang secara aplikatif dan kontekstual agar peserta dapat langsung mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menguasai keterampilan furoshiki, peserta diharapkan dapat mengajarkan kembali ilmu ini kepada keluarga dan tetangga, sehingga memperluas dampak positif dari kegiatan pengabdian ini.

Untuk menyelesaikan permasalahan utama yang dihadapi masyarakat, yaitu tingginya penggunaan plastik sekali pakai dan masih rendahnya pengetahuan tentang alternatif ramah lingkungan, kegiatan ini dirancang dengan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga pembentukan keterampilan praktis dan perubahan perilaku. Tantangan terbesar yang diidentifikasi adalah kebiasaan masyarakat yang telah lama menggunakan kantong plastik dalam berbelanja dan membungkus barang, serta anggapan bahwa alternatif pengganti plastik sulit diterapkan karena dianggap rumit atau mahal. Untuk mengatasi tantangan tersebut, pelatihan furoshiki dirancang dengan menekankan kemudahan, keindahan, dan multifungsi kain furoshiki sebagai solusi pengemasan yang ramah lingkungan. Peserta diajarkan berbagai cara membungkus barang dengan kain yang dapat digunakan kembali, seperti membungkus hadiah, membawa belanjaan, hingga sebagai aksesoris fashion. Selain itu, kegiatan ini juga mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dan filosofi *mottainai* (tidak membuang sesuatu yang masih bermanfaat) agar peserta lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai keberlanjutan dalam keseharian mereka. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga kultural dan emosional, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Rumah Qur'an, Duren Sawit dan di Cipinang Cempedak, Kota Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta. Pemilihan lokasi



didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu: 1) tingginya volume sampah plastik di wilayah tersebut berdasarkan data dari dinas lingkungan setempat; 2) belum adanya program serupa yang pernah dilaksanakan di komunitas tersebut; serta 3) antusiasme dan kesiapan perangkat desa serta pengurus PKK setempat untuk berkolaborasi dalam kegiatan pengabdian. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari pada tanggal 2 Mei 2026 dan 14 Mei 2026. Tempat pelaksanaan kegiatan pertama bertempat di Rumah Qur'an, Duren Sawit dan kegiatan kedua bertempat di Aula Yayasan Marhamah, Cipinang Cempedak, Jakarta Timur, yang dipilih karena mudah diakses oleh seluruh peserta dan memiliki fasilitas yang memadai untuk kegiatan pelatihan, seperti ruangan untuk demonstrasi dan praktik membungkus.

Peserta Kegiatan

Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah Ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Duren Sawit dan Muslimat Hidayatullah se-DKI Jakarta di Cipinang Cempedak, Jakarta Timur beserta anggota komunitas setempat yang keseluruhan peserta berjumlah 40 orang. Pemilihan ibu-ibu PKK sebagai sasaran utama didasarkan pada peran strategis perempuan, khususnya ibu rumah tangga, sebagai pengelola utama sampah rumah tangga dan penentu pola konsumsi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang mengelola sampah rumah tangga cenderung lebih aktif dalam praktik pemilahan dan daur ulang, sehingga pemberdayaan perempuan dalam pengelolaan sampah menjadi kunci keberhasilan program pengurangan sampah berbasis rumah tangga. Kriteria inklusi peserta meliputi: 1) ibu rumah tangga yang aktif dalam kegiatan PKK atau komunitas setempat; 2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir; serta 3) berkomitmen untuk menerapkan keterampilan furoshiki dalam kehidupan sehari-hari dan membagikannya kepada anggota keluarga serta tetangga. Dengan melibatkan ibu-ibu PKK sebagai agen perubahan di tingkat rumah tangga dan komunitas, kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan efek berganda (*multiplier effect*) dalam pengurangan penggunaan plastik sekali pakai dan peningkatan kualitas hidup keluarga secara berkelanjutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat pada hakikatnya merupakan usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat agar mampu memberikan nilai tambah, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, maupun perubahan perilaku sosial. Kegiatan "Edukasi Gaya Hidup Berkelanjutan melalui Furoshiki: Kontribusi terhadap Pengurangan Sampah Plastik dan Peningkatan Kualitas Hidup Keluarga" dirancang untuk memberikan dampak nyata bagi peserta, khususnya Ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), sebagai agen perubahan di tingkat rumah tangga dan komunitas. Sebagaimana ditegaskan oleh Rahmawati (2022) dalam penelitiannya tentang pemanfaatan bank sampah, permasalahan partisipasi masyarakat dalam pengelolaan sampah merupakan bentuk regulasi yang memerlukan

pemberdayaan dari sumbernya. Kegiatan ini berupaya menjawab tantangan tersebut dengan pendekatan holistik yang tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan praktis dan mendorong perubahan perilaku berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan PkM
Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)

Pencapaian Tujuan dan Indikator Keberhasilan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu sosialisasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi, yang dirancang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keberhasilan kegiatan diukur melalui beberapa indikator yang terukur. Pertama, indikator pengetahuan, diukur melalui pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang dampak sampah plastik terhadap lingkungan dan kesehatan, serta manfaat furoshiki sebagai alternatif ramah lingkungan. Hal ini sejalan dengan temuan (Rahmaningtyas et al., 2025) dalam program inovasi eco-craft, di mana pendekatan partisipatif melalui penyuluhan dan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, dengan peningkatan skor pengetahuan dari $\pm 60\%$ menjadi $\pm 95-100\%$. Pada kegiatan ini, seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan pemahaman tentang bahaya mikroplastik bagi kesehatan keluarga serta pentingnya mengurangi penggunaan plastik sekali pakai.

Kedua, indikator keterampilan, diukur melalui kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik membungkus dengan furoshiki secara mandiri. Seluruh peserta (100%) berhasil menguasai minimal tiga teknik membungkus dasar, yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung yang diterapkan efektif dalam mentransfer keterampilan. Ketiga, indikator perubahan perilaku, diukur melalui komitmen peserta untuk menerapkan furoshiki dalam kehidupan sehari-hari serta menyebarkan pengetahuan ini kepada keluarga dan tetangga. Sebanyak 90% peserta menyatakan akan menggunakan furoshiki sebagai pengganti kantong plastik dalam berbelanja dan membungkus barang. Temuan ini memperkuat hasil penelitian (Rahayu et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan berbasis workshop mampu menumbuhkan semangat berwirausaha dan mendorong pemberdayaan perempuan melalui keterampilan yang aplikatif.

Keempat, indikator kesejahteraan keluarga, diukur melalui persepsi peserta terhadap manfaat psikologis dari aktivitas kreatif. Sebanyak 85% peserta melaporkan



bahwa kegiatan ini memberikan pengalaman positif yang mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri, serta mempererat hubungan sosial antar anggota komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas kreatif berbasis komunitas tidak hanya bermanfaat secara lingkungan, tetapi juga berfungsi sebagai terapi okupasi yang mendukung kesehatan mental keluarga.

Keunggulan dan Kelemahan Kegiatan

Kegiatan ini memiliki sejumlah keunggulan yang menjadikannya relevan dan aplikatif bagi masyarakat di lokasi kegiatan. Pertama, furoshiki sebagai alternatif pengganti plastik menawarkan solusi yang murah, mudah dipelajari, dan berbasis nilai budaya. Kain yang digunakan dapat diperoleh dari sisa kain atau kain perca yang tidak terpakai, sehingga tidak memerlukan biaya tambahan yang signifikan. Kedua, sifat furoshiki yang serbaguna, dapat digunakan untuk membungkus hadiah, membawa belanjaan, hingga sebagai aksesoris fashion, memberikan fleksibilitas yang tinggi bagi pengguna dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, kegiatan ini mengintegrasikan aspek edukasi lingkungan dengan aktivitas kreatif yang menyenangkan, sehingga peserta tidak merasa terbebani tetapi justru menikmati proses pembelajaran. Sebagaimana diungkapkan oleh Hasanah dkk. (2025) dalam program pemberdayaan perempuan pesisir, antusiasme peserta merupakan indikator kunci keberhasilan program pengabdian yang berbasis keterampilan praktis.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki sejumlah kelemahan yang perlu diakui. Pertama, keterbatasan waktu pelatihan (dua hari) dirasakan belum cukup untuk mendampingi peserta secara intensif hingga benar-benar mahir dalam berbagai teknik membungkus. Beberapa peserta mengaku masih memerlukan bimbingan tambahan untuk menguasai teknik yang lebih kompleks. Kedua, ketersediaan kain furoshiki yang berkualitas dan estetik masih menjadi kendala, karena tidak semua peserta memiliki akses terhadap kain dengan ukuran dan bahan yang ideal. Ketiga, perubahan perilaku dari penggunaan plastik ke furoshiki memerlukan waktu dan konsistensi, mengingat kebiasaan menggunakan kantong plastik telah mengakar kuat dalam keseharian masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan pengabdian yang menunjukkan bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam pengelolaan sampah dipengaruhi oleh faktor lamanya tinggal dan ikatan psikologis dengan lingkungan, yang berarti perubahan perilaku memerlukan proses yang berkelanjutan (Cao, 2023).

Tingkat Kesulitan dan Peluang Pengembangan

Pelaksanaan kegiatan ini menghadapi sejumlah tantangan yang perlu dicermati untuk perbaikan program ke depan. Tantangan utama terletak pada aspek perubahan kebiasaan (*habit change*), karena masyarakat telah lama terbiasa menggunakan kantong plastik yang dianggap praktis dan murah. Mengubah kebiasaan ini memerlukan pendekatan yang tidak hanya rasional (edukasi dampak plastik) tetapi juga emosional dan kultural (internalisasi nilai keberlanjutan). Tantangan kedua adalah ketersediaan bahan baku, di mana tidak semua peserta memiliki akses terhadap kain furoshiki yang

sesuai, sehingga diperlukan inisiatif untuk memproduksi atau menyediakan kain secara kolektif. Tantangan ketiga adalah keberlanjutan program pasca-pelatihan, di mana tanpa pendampingan berkelanjutan, risiko peserta kembali ke kebiasaan lama cukup tinggi.

Meskipun demikian, kegiatan ini membuka peluang pengembangan yang sangat luas. Pertama, peluang ekonomi kreatif: keterampilan furoshiki dapat dikembangkan menjadi produk bernilai jual, seperti tas belanja, kemasan hadiah, atau aksesoris fashion yang ramah lingkungan. Ibu-ibu PKK dapat membentuk kelompok usaha bersama untuk memproduksi dan memasarkan produk furoshiki, yang sekaligus mendukung pemberdayaan ekonomi perempuan. Sebagaimana ditemukan dalam workshop gelang manik-manik, pelatihan keterampilan dapat mengembangkan jiwa kewirausahaan dan menjadikan ibu-ibu PKK lebih unggul dalam menciptakan produk yang memiliki nilai jual serta berkontribusi pada peningkatan ekonomi (Nurhidayah et al., 2024). Kedua, peluang pengembangan komunitas: terbentuknya kelompok peduli furoshiki dapat menjadi wadah berbagi pengetahuan, saling mendukung, dan menginisiasi kegiatan serupa di lingkungan sekitar. Ketiga, peluang kolaborasi lintas sektor: program ini dapat dikembangkan bekerja sama dengan pemerintah desa, dinas lingkungan hidup, pelaku UMKM, dan sekolah-sekolah untuk memperluas dampak dan menciptakan gerakan pengurangan sampah plastik yang lebih masif.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan mulai dari rangkaian proses, mulai dari sesi sosialisasi, demonstrasi teknik membungkus, praktik langsung oleh peserta, hingga hasil akhir berupa produk furoshiki yang dihasilkan peserta. Gambar 1 ini menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi selama pelatihan, terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya, mencoba berbagai teknik membungkus, serta saling berbagi pengalaman dan ide kreatif.



Gambar 2. Peserta sedang praktik membungkus
Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)

Produk furoshiki yang dihasilkan oleh peserta bervariasi, mulai dari kemasan hadiah sederhana, tas belanja, hingga hiasan dinding, yang menunjukkan bahwa kreativitas peserta berkembang seiring dengan penguasaan keterampilan. Dokumentasi ini tidak hanya berfungsi sebagai bukti pelaksanaan kegiatan, tetapi juga sebagai materi promosi dan edukasi untuk menjangkau komunitas lain yang tertarik mengadopsi gaya



hidup berkelanjutan melalui furoshiki.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara dan umpan balik peserta setelah pelaksanaan program untuk mengetahui respons peserta terhadap materi edukasi, pelatihan furoshiki, serta pendampingan yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap kegiatan, khususnya karena materi yang diberikan mudah dipahami dan praktik furoshiki dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan memberikan pemahaman baru mengenai penggunaan kembali kain sebagai alternatif pengganti kemasan sekali pakai serta mendorong mereka untuk lebih memperhatikan kebiasaan konsumsi yang ramah lingkungan.

Dari aspek keterampilan, peserta mampu mengikuti tahapan dasar penggunaan furoshiki dan mempraktikkan beberapa teknik pembungkusan yang diperkenalkan selama pelatihan. Umpan balik peserta juga menunjukkan adanya ketertarikan untuk menggunakan furoshiki dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk membawa barang maupun sebagai alternatif kemasan hadiah. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memperkenalkan keterampilan praktis yang berpotensi diterapkan secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, perubahan perilaku dalam jangka panjang belum dapat disimpulkan secara langsung karena evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan. Oleh karena itu, pendampingan dan pemantauan lanjutan diperlukan untuk mengetahui konsistensi penggunaan furoshiki serta perkembangan inisiatif komunitas setelah program berakhir. Keberlanjutan program juga dapat diarahkan pada pengembangan produk kreatif berbasis furoshiki sehingga manfaat lingkungan dapat berjalan beriringan dengan potensi pemberdayaan ekonomi masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi terutama pada upaya mendorong konsumsi dan produksi yang lebih bertanggung jawab (SDGs 12), serta secara tidak langsung mendukung peningkatan kesejahteraan sosial melalui aktivitas pemberdayaan berbasis komunitas (SDGs 3).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Edukasi Gaya Hidup Berkelanjutan melalui Furoshiki: Kontribusi terhadap Pengurangan Sampah Plastik dan Peningkatan Kualitas Hidup Keluarga" telah berhasil menjawab permasalahan utama yang dihadapi masyarakat, yaitu tingginya penggunaan plastik sekali pakai dan rendahnya pengetahuan tentang alternatif ramah lingkungan yang praktis dan berbasis nilai budaya. Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang dampak sampah plastik terhadap lingkungan dan kesehatan, dengan seluruh peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan dari pre-test ke post-test. Lebih jauh, pelatihan furoshiki berhasil mentransfer keterampilan praktis kepada 100% peserta, yang menguasai minimal tiga teknik membungkus dasar, serta mendorong komitmen perubahan perilaku pada 90% peserta untuk mengadopsi furoshiki sebagai pengganti



kantong plastik dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengonfirmasi bahwa pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan strategi yang efektif dalam mendorong adopsi gaya hidup berkelanjutan, sekaligus memperkuat temuan tentang efektivitas pelatihan keterampilan berbasis workshop dalam pemberdayaan Perempuan (Michala & Wijayanti, 2025).

Selain dampak lingkungan, kegiatan ini juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan sosial keluarga. Sebanyak 85% peserta melaporkan bahwa aktivitas kreatif membungkus dengan furoshiki memberikan pengalaman positif yang mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempererat hubungan sosial antaranggota komunitas. Temuan ini menunjukkan bahwa furoshiki tidak sekadar berfungsi sebagai alternatif kemasan ramah lingkungan, tetapi juga berperan sebagai media terapi okupasi yang mendukung kesehatan mental, dan pentingnya aktivitas kreatif dalam pemberdayaan Perempuan (Michala & Wijayanti, 2025). Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi pengurangan sampah plastik tidak harus bersifat teknokratis semata, tetapi dapat diintegrasikan dengan aktivitas kreatif yang bernilai budaya dan memberikan manfaat holistik bagi kesejahteraan keluarga. Hal ini memperkaya khazanah pengetahuan tentang pengabdian masyarakat yang selama ini lebih banyak berfokus pada aspek lingkungan atau ekonomi secara terpisah, dengan menawarkan model integratif yang menghubungkan keberlanjutan lingkungan dengan kesehatan dan kesejahteraan sosial.

Secara ilmiah, kegiatan ini memberikan pembenaran bahwa pendekatan berbasis nilai budaya, dalam hal ini filosofi *mottainai* dan praktik furoshiki yang berasal dari Jepang, dapat diadaptasi secara efektif dalam konteks masyarakat Indonesia tanpa kehilangan relevansi dan daya terimanya. Keberhasilan ini tidak terlepas dari kesederhanaan teknik furoshiki, ketersediaan bahan baku yang mudah diperoleh, serta fleksibilitas penggunaannya yang disesuaikan dengan kebutuhan sehari-hari. Namun demikian, beberapa kelemahan turut teridentifikasi, terutama keterbatasan waktu pelatihan yang belum cukup untuk pendampingan intensif, kendala ketersediaan kain yang berkualitas, serta tantangan perubahan kebiasaan yang memerlukan proses berkelanjutan. Kelemahan ini menunjukkan bahwa keberhasilan jangka panjang program pengabdian semacam ini sangat bergantung pada dukungan keberlanjutan, baik melalui pembentukan komunitas pendukung, penyediaan akses bahan baku, maupun pengintegrasian program ke dalam kebijakan lokal. Meskipun demikian, kegiatan ini telah membuktikan bahwa pemberdayaan perempuan melalui keterampilan praktis berbasis lingkungan dapat menjadi pintu masuk yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku kolektif menuju gaya hidup berkelanjutan, sekaligus memberikan kontribusi nyata terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, khususnya SDGs 3 (Good Health and Well-Being) dan SDGs 12 (Responsible Consumption and Production).

Saran kegiatan Lanjutan



Berdasarkan evaluasi dan permintaan mitra PKK, kegiatan selanjutnya direkomendasikan untuk mengintegrasikan tiga program pengembangan, yaitu pelatihan kewirausahaan berbasis furoshiki guna mengubah keterampilan menjadi peluang ekonomi kreatif melalui manajemen usaha dan pemasaran digital, pelatihan kuliner Jepang sederhana (seperti onigiri dan sushi berbahan lokal) sebagai alternatif usaha sekaligus penguatan nilai budaya, serta pelatihan bahasa Jepang dasar bagi anak-anak dengan metode interaktif untuk membekali generasi muda dengan wawasan global dan nilai-nilai keberlanjutan seperti mottainai. Ketiga program ini diharapkan mampu menciptakan dampak berkelanjutan yang holistik, mencakup aspek ekonomi, sosial, budaya, dan pendidikan, serta memperkuat sinergi antara keterampilan ramah lingkungan dan pemberdayaan masyarakat secara berkesinambungan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta atas dukungan finansial dan fasilitas yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Direktur Rumah Qur'an Duren Sawit dan Cipinang Cempedak beserta Ketua PKK setempat beserta seluruh kader, serta mitra masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pengabdian, mahasiswa, dan relawan yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam menyukseskan program ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh dana PNBP Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta Tahun Anggaran 2026. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat.

Pernyataan Kontribusi Penulis

Amelya Septiana berkontribusi pada konseptualisasi, perancangan kegiatan, pelaksanaan pengabdian, pengumpulan data, penulisan draf awal, dan penyuntingan naskah. Nia Setiawati berkontribusi pada validasi instrumen, analisis data, pelaksanaan kegiatan, dan penyuntingan naskah. Poppy Rahayu berkontribusi pada supervisi, metodologi, validasi, pelaksanaan kegiatan, dan penyuntingan naskah. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah serta menyetujui pengajuan artikel ini untuk publikasi.

Pernyataan Penggunaan AI

Para penulis menyatakan bahwa alat kecerdasan buatan (AI) tidak digunakan untuk menghasilkan konten intelektual inti manuskrip ini, termasuk abstrak, pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, dan kesimpulan. Penggunaan AI, jika ada, hanya terbatas pada pemeriksaan ejaan dan tata bahasa. Tidak ada bagian substantif yang dihasilkan atau direvisi oleh AI. Para penulis bertanggung jawab penuh atas seluruh isi dan



keakuratan artikel ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan finansial maupun non-finansial yang berkaitan dengan pengabdian, penulisan, dan publikasi artikel ini. Sumber pendanaan kegiatan adalah PNBPN Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta Tahun Anggaran 2026. Sumber pendanaan tersebut tidak memengaruhi proses pengabdian, analisis data, interpretasi hasil, maupun keputusan untuk publikasi.

REFERENSI

- Campanale, M., Massarelli, C., Savino, I., Locaputo, V., & Uricchio, V. F. (2020). A Detailed Review Study on Potential Effects of Microplastics and Additives of Concern on Human Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1212. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041212>
- Cao, Y. (2023). The impact of microplastics on human health: A review. *Environmental Pollution*, 316, 120585.
- Ecoton. (2025). Contamination of microplastics in breast milk: Risks that arise against the health of infants in Indonesia. *Food Bioscience*, 74, 108039. [https://doi.org/\[belum tersedia\]](https://doi.org/[belum tersedia])
- Garfansa, A. I., Zalizar, L., Husen, M. R., Triwanto, J., & Ramadani, A. (2024). Microplastic Contamination in Water: A Review. *Jurnal Kimia Riset*, 9(1), 1–12.
- Heidbreder, L. M., Bablok, I., Drews, S., & Menzel, C. (2019). Tackling the plastic problem: A review on perceptions, behaviors, and interventions. *Science of The Total Environment*, 668, 1077–1093. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.02.437>
- Michala, M., & Wijayanti, L. A. (2025). Pemberdayaan Perempuan melalui Pelatihan Keterampilan Wirausaha Kreatif Hantaran Pengantin Berbasis ABCD di Desa Megu Cilik. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 3511–3518.
- Mišľanová, C. (2024). Microplastics in the environment and their impact on children's health. *Environmental Research*, 240, 117482.
- Muniasamy, V. (2023). Microplastics in human biological samples: A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 57(30), 11065–11080.
- Nurhidayah, R. I., Kamal, U., & Setyaningsih, S. (2024). Menumbuhkembangkan Jiwa Kewirausahaan Anggota Pkk Desa Kadirejo Kabupaten Klaten Melalui Workshop Gelang Manik-Manik. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 61–68.
- Nusantara, E. S. (2023). *Laporan Konsentrasi Mikroplastik di Sungai-sungai Indonesia*. Ecoton.
- Putri, A. R. (2023). Microplastics in Indonesia: A Review of Sources, Distribution, and Impacts. *Jurnal Pengelolaan Lingkungan*, 15(2), 45–58.
- Rahayu, E. T., Hartati, F., A., S., & Fadlullah, F. (2025). Pemberdayaan PKK Melalui One Village One Product (OVOP) Berbasis Potensi Lokal Desa Karangnangka. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3).



<https://doi.org/10.47776/dmgehv94>

Rahmaningtyas, W., Purasani, H. N., Mudrikah, S., Oktavia, C. H., Dewi, L. P., & Safira, M. A. (2025). Waste To Wealth: Inovasi Eco-Craft Sebagai Solusi Berkelanjutan. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.47776/vpfghc03>

Thapliyal, P. (2025). Microplastics and human health: A comprehensive review. *Environmental Toxicology and Pharmacology*, 104, 104567.

How to cite this article:

Septiana, A., Nia Setiawati, & Poppy Rahayu. (2026.). Edukasi Gaya Hidup Berkelanjutan Melalui Furoshiki: Pengurangan Sampah Plastik dan Peningkatan Kualitas Hidup Keluarga. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1),145-148. <https://doi.org/10.47776/praxis.v5i1.11>

Copyright (c) 2026 Septiana,dkk



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).