

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Pengambilan Data

Untuk melaksanakan perancangan media informasi Manajemen Kebersihan Menstruasi, digunakan metode-metode berikut untuk mengambil data.

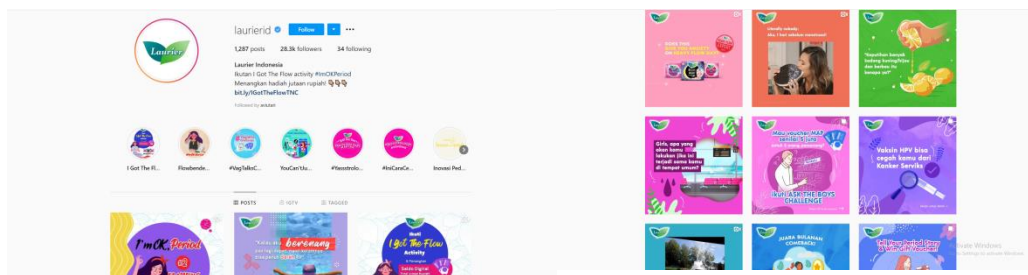
3.1.1. Observasi Referensi

Observasi referensi dilakukan pada dua konten mengenai menstruasi yang sudah ada, yaitu konten media sosial milik Laurier Indonesia dan kampanye *Tampon Book* milik The Female Company.

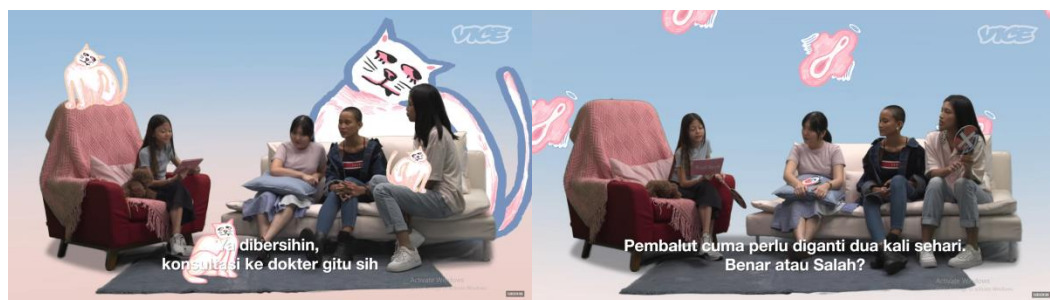
3.1.1.1. Pembalut Laurier

Pembalut Laurier adalah sebuah produk kebersihan wanita yang dikeluarkan oleh PT. Kao Indonesia. Menurut perusahaan tersebut, Laurier menguasai sekitar 45% pasar pembalut wanita di Indonesia pada tahun 2018. Dalam mempromosikan konten-kontennya, Laurier menggunakan berbagai *platform* yaitu Youtube, Instagram, dan kampanye-kampanye yang berkaitan dengan kesehatan menstruasi seperti #DontGetIrritated, #VagTalks, VagCheck, dan laman menstruasi.com. Laurier Indonesia menggunakan bahasa yang sesuai dengan demografinya yaitu anak perempuan usia remaja dan menyajikan berbagai ilustrasi yang berwarna cerah dan memiliki kesan ceria serta percaya diri, merefleksikan pesan bahwa perempuan dapat menjadi manusia yang aktif walau sedang mengalami

menstruasi. Konten-konten yang dibawakan di media sosial Laurier kerap berbicara tentang serba-serbi menstruasi seperti kesehatan vagina, *pre-menstrual syndrome* (PMS), dan fakta-fakta mengenai menstruasi. Konten promosi sosial media Laurier Indonesia bersifat mendidik sehingga dapat dijadikan bahan referensi dalam perancangan media informasi Manajemen Kebersihan Menstruasi.



Gambar 3.1 Laman Instagram milik Laurier Indonesia (<https://www.instagram.com/laurierid/>)



Gambar 3.2 Bagian dari video kolaborasi VICE Indonesia dan Laurier bertajuk VagCheck yang diunggah VICE Indonesia (<https://www.youtube.com/watch?v=qmX1op9fKCK&t=248s>, 2020)

Kesimpulan yang dapat diambil dari observasi referensi ini adalah masalah-masalah umum yang dihadapi remaja dalam masa menstruasi seperti keputihan, nyeri, dan keluhan *premenstrual syndrome* dan bagaimana cara mengatasinya. Dari konten-konten yang disajikan, penulis mengambil inspirasi dari *copywriting* dan tema serangkaian posting yang memberi kesan semangat, positif, mencerminkan remaja perempuan yang tangguh dan mandiri, serta

memberikan pesan bahwa menstruasi bukan hal yang harus membatasi aktivitas perempuan.

3.1.1.2. Tampon Book

Tampon Book sendiri adalah sebuah kampanye yang dilakukan The Female Company, sebuah perusahaan penyedia alat-alat kebersihan wanita yang berasal dari Jerman, dengan ilustrator Ana Curbelo. Pengadaan *Tampon Book* sendiri dipicu oleh mahalnya harga produk menstruasi di negara tersebut yang diakibatkan oleh sistem pajak yang tidak adil, yaitu 19% atau setara dengan barang mewah. *Tampon Book* menyediakan produk tampon milik mereka dalam bentuk buku sehingga dapat menurunkan pajak yang dikenakan ke produknya menjadi 7% atau sesuai dengan pajak yang dikenakan ke buku.



Gambar 3.3 Bentuk *Tampon Book* yang dijual oleh The Female Company (<https://campaignsoftheworld.com/outdoor/the-tampon-book/>, 2020)

Konten yang akan digunakan untuk referensi adalah konten buku tersebut yang berisikan tentang mitos kesehatan dan fakta seputar menstruasi. Buku

disajikan dengan gaya ilustrasi dan badan tulis yang sederhana, apa adanya, tetapi dapat memicu pembacanya untuk berpikir lebih dalam tentang menstruasi.

Dari observasi konten *tampon book* dapat diambil beberapa poin yang dapat digunakan pada perancangan media informasi Manajemen Kebersihan Menstruasi adalah bagaimana buku ini membawakan isu menstruasi tanpa ditutupi dan menggambarkan karakter di dalam bukunya sebagai orang yang percaya diri dan tidak menutupi menstruasinya karena amenstruasi adalah hal yang sangat wajar untuk dialami. Selain itu, buku ini juga membahas beberapa aspek yang banyak ditanyakan, seperti *premenstrual syndrome* atau masalah keperawanan saat menggunakan tampon.



Gambar 3.4 Beberapa contoh *spread* dari *Tampon Book* (<https://anacurbelol.com/the-tampon-book>, 2019)

Kesimpulan dari observasi ini adalah menstruasi serta seluk beluknya sebaiknya digambarkan secara objektif dan jujur. Media yang menggambarkan menstruasi tanpa kiasan dapat mengurangi terjadinya misinformasi serta membantu proses eliminasi tabu di masyarakat.

3.1.2. Kuesioner

Kuesioner dibuat untuk mengumpulkan data dari *target audience* yaitu remaja perempuan usia 14-20 dengan lokasi tinggal di area urban dan sub-urban Jabodetabek. Data yang dicari dari kuesioner adalah persebaran *target audience*, kebiasaan dan keluhan selama menstruasi, mitos-mitos menstruasi yang masih dipercaya, dan mendata preferensi serta kebutuhan remaja mengenai media informasi Manajemen Kebersihan Menstruasi. Kuesioner juga menjadi bahan justifikasi atas pemilihan buku sebagai media informasi.

Responden kuesioner ditentukan dengan perhitungan Slovin dengan *margin of error* sebesar 10% karena jenis populasi yang diambil datanya. Data populasi yang diambil adalah jumlah generasi Z Indonesia (14-23 tahun) pada tahun 2020 yang dikali dengan persentase populasi di Jabodetabek pada tahun 2020 dibandingkan dengan populasi Indonesia. Perhitungan dapat dijabarkan sebagai berikut.

| | |
|---|---|
| Jakarta : 10,56 juta | Populasi Gen Z di Indonesia : |
| Bogor : 6,088 juta | 74,93 juta jiwa (2020) |
| Depok : 2,484 juta | |
| Tangerang : 2,274 juta | 74,93 juta x 9% = 6.743.700 jiwa |
| Bekasi : 3,084 juta + | Gen Z tinggal di Jabodetabek |
| Total : 24,49 juta | (2020) |
| $\frac{24.490.000}{270.203.917}$ | $\frac{6.743.700}{1 + (6.743700 \times 10\% ^2)}$ |
| = 9% populasi Indonesia tinggal di Jabodetabek (2020) | = 100 orang |

Gambar 3.5 Perhitungan Slovin untuk jumlah responden kuesioner

Dari kuesioner didapatkan bahwa mayoritas responden tinggal di area Jakarta dan Tangerang dan merupakan remaja akhir (18-20 tahun). Diketahui

bahwa kurang lebih 60% responden terkadang masih merasa malu untuk membicarakan soal menstruasinya dan dari respon didapatkan bahwa masih banyak yang menyembunyikan perihal menstruasinya dengan menyamarkan kata “menstruasi”, meminta atau memberikan pembalut sembunyi-sembunyi, dan enggan membicarakannya. 95% responden memilih pembalut sekali pakai sebagai produk menstruasi yang dipakai sehari-hari dengan periode pemakaian berbeda-beda tetapi masih ada yang hanya menunggu penuh atau memakai pembalut di atas 6 jam. Pemetaan keluhan yang pernah terjadi di kalangan remaja putri adalah keluhan normal seperti pusing, sakit perut, darah menstruasi yang bocor, dan pemakaian pembalut di atas 5 jam, sampai keluhan serius seperti pingsan, gatal pada area vagina, keputihan, ruam, dan bau tidak sedap. Di kalangan remaja putri pun banyak mitos yang masih dipercaya seperti tidak boleh keramas saat menstruasi, darah menstruasi adalah darah kotor, tidak boleh berenang, tidak boleh minum dingin saat menstruasi, dan pembalut harus dicuci sebelum dibuang. Informasi paling banyak didapat dari internet dan orang tua sehingga dapat disimpulkan bahwa informasi yang didapatkan oleh responden dari sumber-sumber tersebut tidak kredibel dan cenderung menyebabkan misinformasi.

Buku disetujui oleh 57% responden sebagai media yang dapat membantu mereka mendapatkan informasi mengenai menstruasi dan Manajemen Kebersihan Menstruasi. Responden menjawab bahwa mereka lebih menggemari gaya vektor simpel dan konten ilustratif. Untuk gaya bahasa sendiri, responden menjawab dengan positif terhadap dua pilihan yaitu gaya berbicara informal seperti teman ke

teman maupun gaya bicara formal seperti dokter dengan catatan memiliki konten informasi yang baik dan data yang akurat.

3.1.3. Studi Eksisting

Studi eksisting digunakan sebagai sumber informasi sekunder dalam perancangan media informasi Manajemen Kebersihan Menstruasi dan perbandingan dengan buku-buku yang sudah ada. Buku yang digunakan sebagai perbandingan adalah buku panduan menstruasi yang diterbitkan Majelis Ulama Islam dan UNICEF berjudul *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*, dan buku panduan yang disusun oleh Kementerian Pendidikan dan Budaya yang bekerjasama dengan UNICEF untuk Indonesia pada tahun 2017 yaitu *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Kedua buku panduan menstruasi yang diterbitkan *online* oleh UNICEF tersebut menjadi dua sumber utama studi pustaka yang dilakukan penulis.

Untuk membedah buku tersebut, dilakukan penjabaran dengan pendekatan SWOT (*strength, weakness, opportunity, threat*).

3.1.3.1. Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam

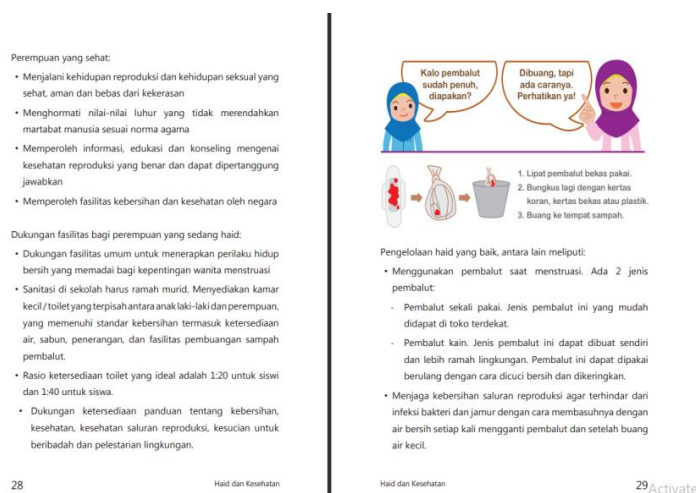
E-book berjudul *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* memiliki 78 halaman dan diterbitkan secara *online* melalui situs UNICEF pada tahun 2016 dan mengandung larangan serta anjuran aktivitas untuk wanita Muslim yang sedang mengalami menstruasi yang dilengkapi dengan ayat Al-quran yang membahas tentang menstruasi. Buku ini juga membahas berbagai mitos kesehatan dan fakta

yang umum beredar di kalangan masyarakat pada bab terakhir, serta mengupasnya dari sisi agama maupun ilmu pengetahuan.



Gambar 3.6 Sampul buku *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* (UNICEF, 2016)

Buku *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* disajikan dengan komposisi 90% badan tulis. Grafis penghias berupa bunga-bunga hadir pada setiap awal bab, dan pada beberapa bab terdapat gambar pendukung yang disajikan dalam gaya vector sederhana dan terkesan cocok untuk anak-anak.



Gambar 3.7 Isi dari buku *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* (UNICEF, 2016)

Buku ini digunakan sebagai bahan studi pustaka karena membahas mitos kesehatan-mitos kesehatan yang banyak beredar di masyarakat. Mitos kesehatan

tersebut berasal dari berbagai kepercayaan, termasuk kepercayaan spiritual dan supernatural yang salah. Panduan *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* dapat digunakan oleh khalayak beragama Muslim sebagai salah satu sumber pengetahuan untuk mengetahui praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi menurut agama Islam dan mitos-mitos yang tidak benar. *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* dapat dipercaya sebagai panduan dalam menghadapi menstruasi karena diterbitkan oleh UNICEF yang bekerjasama dengan Majelis Ulama Islam.

Tabel 3.1 Tabel SWOT buku *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*

| | |
|----------------------|--|
| <i>Strengths</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Membahas menstruasi dari sudut pandang agama Islam yang mendukung fakta ilmu pengetahuan. |
| <i>Weaknesses</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Target audience</i> hanya berasal dari satu agama saja, tidak umum. • Kurangnya ilustrasi dan aspek visual yang mendukung penjelasan di dalam buku, infografis yang tersedia masih tidak selaras dari segi gaya visual. • Kurangnya publikasi atau informasi mengenai keberadaan <i>e-book</i> ini. |
| <i>Opportunities</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Meluruskan mitos kesehatan yang umum dipercaya masyarakat, baik dari sudut pandang Islam atau |

| | |
|----------------|--|
| | <p>ilmu pengetahuan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membedah makna menstruasi dan Manajemen Kebersihan Menstruasi dari sudut pandang religius. |
| <i>Threats</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Buku yang menyajikan informasi dengan lebih banyak aspek visual yang mendukung badan tulis. • Buku yang memiliki media promosi, pendukung, atau penunjang publikasi yang lebih memadai. |

Kesimpulan dari penjabaran *strength, weakness, opportunity, dan threats* dari buku *Haid menurut Ajaran Islam* adalah adanya kelemahan pada buku yang dapat diamati dan dimanfaatkan berupa kurangnya aset visual pendukung pada buku dan kurangnya publikasi. Buku *Haid menurut Ajaran Islam* unggul pada sisi pembahasan agama dikarenakan agama dan kepercayaan merupakan salah satu faktor yang dipertimbangkan ketika mengadopsi kebiasaan tertentu yang berkaitan dengan menstruasi.

Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua

Buku ini terdiri dari 16 halaman dibuat dan diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan beserta UNICEF pada tahun 2017 melalui situsnya. Panduan ini membahas tentang pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi, peran orang tua dan guru dalam mengajarkan Manajemen Kebersihan

Menstruasi, proses dan arti menstruasi secara biologis, menjawab pertanyaan-pertanyaan umum mengenai menstruasi, serta menghimbau pengadaan fasilitas kebersihan yang memadai.



Gambar 3.8 Sampul buku *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua* (UNICEF, 2017)

Komposisi buku adalah 85% badan tulis dan 15% grafik penunjang. Setiap halaman dilengkapi dengan *supergraphic* berupa bentuk abstrak berwarna merah muda dan memiliki latar belakang biru muda. Grafik pendukung badan tulis dimasukkan dalam bagian pembahasan siklus menstruasi, anatomi organ reproduksi perempuan, dan penciptaan lingkungan dan fasilitas yang bersih.

Grafik pendukung terdiri dari 50% ilustrasi dan 50% foto. Foto hanya digunakan untuk menggambarkan anak-anak sekolah yang merupakan target sekunder dari buku ini.



Gambar 3.9 Isi buku *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua* (UNICEF, 2017)

Buku *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua* dapat menjadi sumber informasi untuk para guru dan orang tua dalam menunjang praktik menstruasi yang higienis di lingkungan sekolah dan rumah. Selain itu, buku ini diterbitkan oleh UNICEF dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang merupakan lembaga yang besar sehingga menambah urgensi adanya media pendidikan mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi

Tabel 3.2 Tabel SWOT buku *Panduan Manajemen Kesehatan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*

| | |
|-------------------------|---|
| <p><i>Strengths</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Membahas Manajemen Kebersihan Menstruasi secara singkat serta adanya himbauan untuk mendukung sarana kebersihan di sekolah. |
|-------------------------|---|

| | |
|----------------------|---|
| <i>Weaknesses</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada pembahasan tentang kesalahan dalam menangani menstruasi (mitos kesehatan dan tabu yang populer di masyarakat). • Hanya membahas Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan singkat, sesuai dengan pertanyaan yang umum. • Kurangnya penggunaan visual yang mendukung isi badan tulis. |
| <i>Opportunities</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dan menekankan pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi untuk diajarkan kepada anak, serta menyertakan pentingnya fasilitas untuk mendukung kebersihan dan kesehatan organ reproduksi perempuan. |
| <i>Threats</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Media informasi atau edukasi yang memiliki lebih banyak visual yang mendukung. • Buku yang menyajikan informasi yang lebih detail mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi |

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjabaran tabel *strength*, *weakness*, *opportunities*, *threat* di atas adalah adanya keunggulan pada informasi yang disampaikan. Informasi mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi dijabarkan

dengan singkat dan jelas. Namun ada kelemahan yaitu penggunaan visual yang belum maksimal dan informasi yang belum menyeluruh.

3.1.4. Studi Pustaka

Dalam perancangan buku tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi, diperlukan informasi-informasi tambahan untuk membantu menyusun konten di dalam buku. Sebagai referensi tambahan, penulis menggunakan dua buku yaitu *Design in Storytelling* karya Ellen Lupton (2017) dan *Buku Pintar Menstruasi* karya Nur Najmi Laila, S.KM.,M.KKK. (2011). Untuk *Buku Pintar Menstruasi*, penulis sudah meminta izin kepada penulis untuk menyadur konten tertulis dari buku sebagai salah satu konten dalam perancangan buku.

3.1.4.1. Design is Storytelling

Design is Storytelling karya Ellen Lupton (2017) menjabarkan bahwa dalam proses desain, membawa tema *storytelling* memiliki manfaat untuk menggugah dan terhubung secara emosional terhadap *user* atau *audience*. *Storytelling* dalam desain dibagi menjadi 3 tahap yaitu *action*, *emotion*, dan *sensation*.

Action adalah tahap merancang konsep dan *big idea* untuk cerita atau tema yang akan dibawakan oleh serangkaian desain yang akan dibuat. Dalam tahap ini, desainer menentukan cerita yang cocok untuk dibawakan dengan *brand* atau visi tertentu. Dalam *action*, ada beberapa alat bantu yang dapat digunakan yaitu *narrative arc* atau pembawaan cerita linear, *hero's journey* atau pembawaan cerita melingkar, *storyboard* atau pembuatan *sequence* cerita, *rule of threes* atau pembuatan cerita menggunakan 3 tahap atau 3 panel, *scenario planning* yaitu

merencanakan desain digunakan sesuai scenario tertentu di masa depan, dan *design fiction* atau proses mendesain solusi visioner tetapi fiksi terhadap suatu masalah yang kerap ditemui sehari-hari.

Emotion adalah tahap lanjutan dari *action*. Pada tahap ini, desain digunakan untuk menyentuh emosi *audience* melalui proses empati dan mengkaji desain. Keterkaitan emosi dapat menjadi alasan *audience* menggunakan sebuah produk atau jasa tertentu. Dijelaskan oleh Lupton bahwa ada 3 lapisan emosi dasar yang dapat dimanfaatkan oleh desainer yaitu *visceral* atau emosi tingkat permukaan, *behavioural* atau emosi yang memancing *audience* untuk mengambil tindakan, dan *reflective* yang merupakan keterikatan emosi yang menciptakan memori atau asosiasi tertentu terhadap desain. Dalam tahap *emotion*, dapat digunakan beberapa alat bantu atau pedoman seperti *experience economy* yaitu menambah *value* suatu produk atau jasa karena pengalaman yang ditawarkan, *emotional journey* yaitu mengidentifikasi kemudahan dan kendala dari pengguna desain, *co-creation* yang merupakan bagian penting dari *human-centered design* yaitu berkolaborasi dengan pengguna untuk mendapatkan pandangan baru serta umpan balik, dan *persona* yang merupakan proses pembuatan *user* atau *audience* fiksi dan bagaimana desain yang sudah dibuat dapat membantu mereka, *emoji* yaitu menambahkan ekspresi wajah pada desain sebagai bentuk personifikasi, dan *colour and emotion* atau penggunaan warna-warna tertentu untuk menciptakan suatu kesan atau ekspresi tertentu pada desain.

Tahap *sensation* adalah tahap membentuk persepsi dan mengambil tindakan berdasarkan persepsi tersebut. Dalam memperkaya, mempengaruhi, atau memperdalam persepsi sensasi dapat digunakan alat bantu seperti yaitu *the gaze* atau pengarah mata *audience*, *gestalt*, *affordance* yang merupakan objek pendorong aksi seperti tombol, *behavioural economics* yaitu dorongan tambahan untuk membuat *audience* mengambil aksi berdasarkan kontras dengan kompetitor, dan *multisensory design* atau desain yang melibatkan lebih dari satu indera atau interaktif.

Kesimpulan yang dapat diambil dari buku ini adalah bahwa *storytelling* dalam desain grafis dapat digunakan untuk menggugah emosi dan pikiran *audience* sehingga desain dapat menyentuh *audience* secara lebih personal. Metode *storytelling* yang digunakan pada proses desain media informasi Manajemen Kebersihan Menstruasi adalah dengan cara membawakan tema atau narasi tertentu ke dalam proses desain, memberikan personifikasi dan ekspresi ke dalam buku, dan *behavioural economics* dengan menciptakan kontras antara media informasi yang dirancang dengan kompetitor dengan cara menambahkan lebih banyak grafik pendukung ke dalam media yang dirancang serta menggunakan media-media pendukung tertentu sebagai penunjang.

3.1.4.2. Buku Pintar Menstruasi

Buku Pintar Menstruasi adalah buku karya Nur Najmi Laila, S.KM.,M.KKK. yang terbit pada tahun 2011. Buku ini membahas fakta-fakta di balik menstruasi,

keluhan saat menstruasi dan cara mengatasinya, cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, dan mengupas mitos-mitos yang beredar di masyarakat.

Pada bab 1, buku ini membahas tentang apa itu menstruasi, siklus menstruasi, proses terjadinya menstruasi, serta manfaat menstruasi. Menstruasi dijelaskan sebagai siklus meluruhnya endometrium atau bantalan pada dinding rahim akibat tidak terjadinya kehamilan. Proses menebalnya dinding rahim, pelepasan telur, sampai proses menstruasi berlangsung selama kurang lebih 28 hari, disebut sebagai siklus menstruasi. Pada hari kelima dihitung sejak tanggal pertama terjadinya menstruasi, dinding rahim menebal. Lalu pada hari 14, sel telur dilepaskan oleh ovarium. Jika pada sampai hari ke 28 tidak terjadi pembuahan maka endometrium akan meluruh dan keluar melalui vagina bersama dengan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi umumnya dimulai pada masa pubertas sampai masa menopause yaitu di usia 45-50 tahun. Menstruasi memiliki manfaat sebagai proses pengeluaran zat besi berlebihan, membersihkan tubuh dari bakteri tertentu, menandakan keadaan tubuh dan berat badan yang baik, serta membuat penampilan seorang perempuan terasa lebih baik dan nyaman. Akan tetapi, menstruasi tidak bebas dari keluhan. Terdapat gangguan siklus menstruasi seperti menoragia atau keluarnya terlalu banyak darah saat menstruasi, hipermenorea atau menstruasi lebih dari tujuh hari, amenorea atau tidak terjadinya menstruasi, oligomenorea atau siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari sehingga menstruasi datang terlambat, dan polimenorea atau siklus yang kurang dari 21 hari sehingga menstruasi datang lebih cepat.

Bab 2 buku ini membahas tentang rasa sakit dan keluhan seputar menstruasi. Menstruasi kerap didampingi oleh rasa sakit pada area perut, pinggang, punggung, payudara, kepala, hingga kaki atau dismenorea. Selain itu, menstruasi juga dapat berpengaruh pada pola makan, emosi yang lebih meledak-ledak, jerawat, dan perubahan tingkat energi. Kumpulan keluhan ini disebut sebagai *premenstrual syndrome* (PMS). PMS adalah hal yang wajar terjadi menjelang dan saat menstruasi, tetapi jika PMS semakin parah maka hal tersebut dapat berubah menjadi *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD). PMDD memiliki gejala seperti PMS tetapi dalam tingkat yang lebih parah disertai dengan perasaan depresi.

Bab 3 dari buku ini menjabarkan tentang beberapa tips untuk mengatasi rasa sakit pada saat menstruasi. Rasa sakit dapat diatasi dengan mengganti pola makan menjelang atau selama menstruasi, melakukan relaksasi dan istirahat, serta cara-cara alternatif seperti melakukan yoga, olahraga ringan, dan menghindari pakaian ketat. Selain cara-cara di atas, untuk mencegah rasa sakit dan keluhan terutama keluhan fisik, dianjurkan untuk belajar bersikap higienis selama menstruasi.

Bab 4 menjelaskan cara-cara tetap bersih dan sehat selama masa menstruasi serta membahas tentang mitos-mitos yang beredar di masyarakat. Bab ini menganjurkan pembaca untuk lebih sering mengganti pembalut 2-4 kali sehari, memilih pembalut yang cocok, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, makan dengan gizi baik, dan untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi dengan mandi dan keramas. Pembaca juga dianjurkan untuk

mempelajari tanda-tanda menstruasi abnormal yaitu menstruasi pertama yang datang lebih awal dari batas usia 10 tahun atau lebih telat dari batas usia 17 tahun, adanya siklus menstruasi yang lebih cepat atau lebih lama, lama menstruasi lebih dari 14 hari, keluarnya darah yang terlampau banyak, nyeri tidak tertahankan, warna darah tidak seperti biasanya, dan munculnya noda darah di luar waktu menstruasi. Selain cara menjaga kesehatan diri sendiri, penulis buku ini juga membahas tentang mitos-mitos yang beredar di masyarakat berkaitan dengan menstruasi.

3.1.5. Wawancara dengan Ahli

Wawancara dengan ahli dilakukan dengan Nur Najmi Laila, S.KM.,M.KKK. selaku penulis *Buku Pintar Menstruasi*. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan *insight* dari penulis mengenai buku yang ditulisnya dan untuk mendapatkan informasi tambahan yang dapat ditambahkan ke dalam buku yang sedang dirancang.



Gambar 3.10 Ibu Nur Najmi Laila, S. KM. M.KKK. selaku penulis buku *Buku Pintar Menstruasi*

Dari wawancara didapatkan informasi bahwa buku ini ditulis ketika beliau masih tergabung di dalam Forum Lingkar Pena. Pada saat itu forum menawarkan

beberapa anggota untuk menulis buku dengan topik tertentu dan bimbingan dari pihak penerbit. Dari berbagai topik yang ditawarkan, Ibu Nur mengambil topik menstruasi karena berhubungan dengan jurusan kuliahnya yaitu kesehatan masyarakat.

Narasumber menjabarkan bahwa menstruasi yang sehat adalah menstruasi yang teratur dengan jangka waktu 3-7 hari, mengeluarkan darah 10-80 ml per hari, tidak menyebabkan kram berlebihan hingga pingsan atau harus absen, dan tidak ada pendarahan di luar masa menstruasi. Beliau menambahkan juga bahwa ada tanda-tanda penyakit yang dapat menandakan menstruasi tidak sehat yaitu rasa gatal dan tidak nyaman pada vagina serta keputihan yang tidak normal yaitu keluarnya cairan berwarna kehijauan atau kekuningan yang berbau. Kehigienisan organ reproduksi penting untuk dijaga karena sakit pada menstruasi dapat disebabkan oleh penyakit pada organ reproduksi yang dapat menyerang jika kebersihan diri tidak dijaga seperti infeksi bakteri, jamur, dan keputihan yang dapat berkembang menjadi penyakit serius.

Manajemen Kebersihan Menstruasi menurut Ibu Nur adalah pengaturan kebersihan saat periode sebelum, saat menjalani, dan sesudah menstruasi. Penting untuk melakukan kegiatan ini sebagai persiapan diri menghadapi masa-masa di mana vagina akan menjadi lebih sensitif dan berhadapan dengan lingkungan rentan penyakit karena lingkungan yang lembab serta darah adalah media ideal untuk berkembangnya penyakit yang disebabkan oleh bakteri dan jamur. Tidak hanya untuk kesehatan, Manajemen Kebersihan Menstruasi juga bermanfaat

untuk lingkungan dengan mencegah pembuangan produk menstruasi dengan cara tidak benar yang dapat mencemari lingkungan.

Ibu Nur menjabarkan bahwa produk menstruasi kini beragam seperti pembalut sekali pakai, tampon, pembalut kain, dan *menstrual cup* yang mulai terkenal di Indonesia. Namun, mayoritas masyarakat Indonesia masih lebih memilih pembalut sekali pakai karena kepraktisan dalam memakainya. Dalam memilih produk menstruasi yang akan dipakai, beberapa hal yang harus dipastikan adalah kandungan kimia terutama klorin di dalam pembalut, bahan pembalut, jenis yang sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan, serta adanya izin edar dari Kementerian Kesehatan yang menandakan bahwa produk sudah teruji aman untuk dipakai. Setiap produk menstruasi memiliki jangka waktu pemakaian masing-masing dengan pembalut sekali pakai 3-6 jam, 2-3 jam untuk pembalut kain, 3-6 jam untuk tampon, dan di atas 6 jam untuk *menstrual cup*. Pemakai harus rajin mengganti produk menstruasi sesuai dengan jangka waktu dan daya tampung masing-masing produk untuk mencegah pertumbuhan bakteri penyakit pada vagina.

Cara mengganti dan membuang pembalut dijabarkan oleh narasumber sebagai proses untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Sebelum kontak dengan vagina tangan perlu dicuci terlebih dahulu untuk mencegah kontaminasi dan harus memastikan bahwa keadaan toilet bersih terutama kloset. Pembalut kemudian dilepaskan dari celana dalam lalu digulung dengan darah menghadap ke dalam untuk mencegah darah berceceran. Setelah itu gulungan pembalut bekas

dapat dibungkus dengan kertas atau dibungkus plastik baik kantung plastik maupun plastik dari pembungkus pembalut untuk menutupi bau amis yang dapat dikeluarkan oleh darah. Pembalut baru lalu dipasang ke celana dalam sesuai dengan posisi vagina dan pembalut bekas yang sudah digulung dibuang ke dalam tempat sampah khusus pembalut jika ada atau tempat sampah biasa. Narasumber menekankan bahwa pembalut jangan dikubur untuk mencegah pencemaran lingkungan dan sebaiknya tidak dicuci sebelum dibuang untuk mencegah darah tercecer ke sekitar lingkungan dan menyebabkan bau tidak enak atau mengotori tangan. Setelah selesai tangan dicuci bersih untuk mencegah kontaminasi darah melalui tangan.

Narasumber mengingatkan sekali lagi bahwa ada tanda-tanda penyakit yang perlu diwaspadai dan diperiksakan ke dokter. Gejala-gejala tersebut adalah adanya pendarahan di luar masa menstruasi, warna darah berbeda dari biasanya, volume darah tidak normal, kram lebih parah dari yang biasa dialami, dan jika tiba-tiba siklus menstruasi tidak teratur. Gejala-gejala ini dapat menjadi pertanda penyakit serius pada rahim maupun vagina sehingga wanita perlu lebih peka dan jeli dengan keadaan menstruasi, siklus menstruasi, dan keluhan-keluhan yang muncul.

Menyangkut mitos yang menyebar di masyarakat, hal tersebut dibahas di dalam *Buku Pintar Menstruasi* dan narasumber hanya menambahkan beberapa mitos seputar menstruasi yang masih populer dipercaya di kalangan masyarakat. Salah satu kepercayaan yang populer adalah bahwa darah menstruasi adalah darah

kotor, lalu dibantah oleh narasumber yang menjelaskan bahwa pada dasarnya darah menstruasi itu kurang lebih sama dengan darah yang dikeluarkan oleh tubuh jika tergores karena darah menstruasi adalah hasil dari peluruhan dinding rahim yang menebal. Darah menstruasi memang dapat menyebabkan bau amis dan mengotori lingkungan layaknya darah pada umumnya tetapi darah menstruasi tidak dapat didefinisikan sebagai darah kotor. Beberapa bagian masyarakat mempercayai bahwa makan daging dapat membuat darah menstruasi amis sehingga mereka menjauhi daging, narasumber meluruskan bahwa bau darah menstruasi tidak dipengaruhi oleh konsumsi daging sehingga konsumsi daging diperbolehkan, tetapi perlu diperhatikan kandungan lemak berlebih pada daging yang dapat mempersulit pencernaan dan berpotensi menambah komplikasi kram perut. Ada bagian masyarakat yang mempercayai bahwa nanas tidak baik untuk wanita yang sedang mengalami menstruasi, akan tetapi faktanya nanas mengandung enzim bromelain yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Namun narasumber menambahkan bahwa konsumsi nanas yang mengandung asam tinggi dapat menyebabkan masalah pada lambung sehingga tidak boleh dikonsumsi terlalu banyak. Konsumsi obat pereda nyeri haid juga banyak dilarang atau tidak dianjurkan oleh keluarga di masyarakat karena dipercaya dapat mempengaruhi kesuburan wanita. Hal ini dipatahkan juga oleh narasumber yang mengatakan bahwa komponen obat pereda nyeri seperti paracetamol dan ibuprofen hanya bekerja pada saraf untuk mengurangi rasa sakit dan tidak akan mempengaruhi kerja rahim dan ovarium.

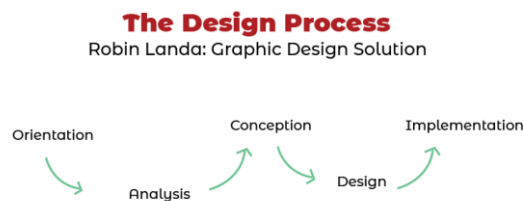
Wawancara ditutup dengan pesan dari Ibu Nur bahwa semoga konten yang ditawarkan dan disadur dapat membawa manfaat bagi para pembaca. Ibu Nur

3.2. Metode Perancangan

Setelah mengumpulkan data, media dirancang dengan menggunakan metode sebagai berikut.

3.2.1. *The Design Process*

Metode perancangan media yang diambil adalah *The Design Process* yang disadur dari buku *Graphic Design Solution 5th Edition* karya Robin Landa (2013). Metode ini dipilih karena mudah untuk dipahami serta dapat diaplikasikan pada semua jenis media desain grafis, salah satunya buku. *The Design Process* terdiri *orientation, analysis, conception, design, dan implementation.*



Gambar 3.11 Design Process oleh Robin Landa (2013)

a. *Orientation*

Sebelum proses desain dimulai, perlu adanya penyesuaian dan tahap pembelajaran mengenai fenomena atau masalah yang diangkat, *target audience*, dan objektif dari perancangan. Dalam konteks ini, masalah yang diangkat adalah kurangnya informasi mengenai menstruasi dan Manajemen Kebersihan Menstruasi yang diketahui oleh remaja putri. Target yang dituju adalah remaja putri Jabodetabek usia 14-20 tahun sebagai model *pilot project* karena masalah yang terjadi tidak

hanya pada area tertentu saja tapi merupakan isu yang lebar. Tujuan yang ingin dicapai adalah merancang media informasi mengenai menstruasi dan Manajemen Kebersihan Menstruasi yang kredibel, sarat informasi, dan menarik sehingga membantu penyebaran informasi di kalangan remaja putri.

b. Analysis

Setelah mendapatkan informasi mengenai masalah, *target audience*, dan objektif dasar, masalah dijabarkan dan dianalisis serta tujuan perancangan dibuat lebih spesifik. Dengan adanya informasi yang lengkap mengenai masalah, dibentuklah *creative brief* yang berisikan strategi media dan penjabaran masalah lengkap dan dapat dibantu dijabarkan dengan *mindmap*.

c. Conception

Dalam tahap ini, mulailah dibentuk konsep, *big idea*, dengan kata kunci yang diambil dari analisis *creative brief*. Tahap *conception* dapat dibantu oleh *moodboard* atau *stylescape*. Setelah *big idea*, konsep, dan kata kunci terbentuk, tahap desain awal dapat dimulai yaitu dengan membuat *style test*.

d. Design

Proses desain mencakup pembuatan katern buku, pembuatan aset, perancangan karakter dalam buku, penentuan dan pembentukan *grid*, dan penggabungan hasil desain.

e. Implementation

Tahap *implementation* dilakukan dengan membuat *mock-up* dari buku dan media media lainnya. Dapat dilakukan juga *test print* untuk buku untuk melihat buku dalam ukuran sebenarnya.