



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Gambaran Umum

Dalam perancangan buku ilustrasi tentang cara mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan, penulis melakukan pengumpulan data melalui wawancara, kuesioner, studi pustaka, dan studi eksisting. Pada tahap pertama, penulis melakukan wawancara kepada editor buku Elex Media Komputido yaitu Ibu Retno untuk mengetahui format dan cara penulisan buku yang sesuai untuk perancangan buku yang penulis lakukan.

Penulis juga melakukan penyebaran kuesioner dengan target jenis kelamin wanita usia 15-25 tahun yang berdomisili Jabodetabek dan luar Jabodetabek tentang masalah yang dialami selama haid dan mengukur responden yang menginginkan pilihan yang lebih sehat meredakan nyeri haid. Selanjutnya, penulis melakukan studi eksisting untuk melihat visual-visual buku berupa ilustrasi yang ada di toko buku sebagai referensi ilustrasi, warna, cara penulisan, dan elemen visual lainnya.

Kemudian diperkuat dengan studi pustaka yang mengumpulkan data dari artikel internet, buku, majalah, jurnal, dan informasi lainnya sebagai bahan kajian pustaka yang berkaitan dengan masalah nyeri haid dan pengaturan pola makan yang disarankan selama haid.

3.1.1. Wawancara

Penulis melakukan wawancara kepada editor untuk mengetahui cara-cara membuat buku, dokter kandungan untuk mengetahui seputar tentang proses terjadinya haid, dan ahli gizi (nutrisionis) untuk mengetahui gizi dan nutrisi yang diperlukan untuk wanita yang mengalami haid dan makanan-makanan yang direkomendasikan untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

3.1.1.1 Wawancara Dengan Kepala Redaksi



Gambar 3.1 Wawancara dengan Ibu Retno Kristy

Penulis melakukan wawancara kepala redaksi buku Elex Media Komputido yaitu Ibu Retno Kristy. Proses wawancara dilakukan di kediaman beliau yang berlokasi di Kelapa Dua. Penulis mendapatkan saran untuk perancangan buku yang dilakukan oleh penulis berupa ukuran buku yaitu 19 x 23

cm, bahan dan jenis kertasnya bebas, Warna diutamakan warna yang cerah, dan untuk *finishing* dapat menggunakan *perfect binding*, *hardcover*, atau *softcover*. dan saran mengenai topik yaitu memasukkan beberapa resep-resep makanan atau minuman untuk mengatasi nyeri haid. Adapun yang tidak disarankan untuk perancangan buku yang dilakukan oleh penulis yaitu tidak memasukkan ilustrasi organ tubuh.

3.1.1.2. Wawancara Dengan Dokter Kandungan

DETAIL PERTANYAAN UNTUK WAWANCARA

Kepada Yth. Bapak Dr. Djasarito, Sp. OG.

Perkenalkan, Nama saya Felicia Christiany dari Universitas Multimedia Nusantara. Terima kasih atas kesediaannya untuk membantu menjawab beberapa pertanyaan di bawah ini. Semua informasi ini hanya untuk keperluan dokumentasi sebagai syarat lulus tugas akhir dan saya berjanji tidak akan menvalahgunakan nama anda.

1. Beberapa wanita berpendapat bahwa mereka yg berusia 20 tahun keatas atau sudah memiliki anak tidak mengeluhan sakit, Apakah nyeri haid itu berpengaruh dengan usia ?
2. Apakah PMS dan nyeri haid itu berbeda?
3. Apakah nyeri haid ada kaitannya dengan berat badan?
4. Makanan apa yang mencukupi nutrisi yang berkurang saat haid?
5. Beberapa mengatakan kafein dan coklat tidak disarankan dikonsumsi saat haid tapi ada juga yang menyarankan konsumsi coklat dan teh untuk mengendalikan mood. Jadi apakah konsumsi 2 makanan tersebut diperbolehkan?

JAWABAN

1. Tidak
2. Berbeda, PMS adalah kumpulan gejala yang terjadi diantara ovulasi dan menstruasi seperti mood-swing, tender breast, food craving, iritabilitas. Sedangkan nyeri haid terjadi ketika menstruasi.
3. Tidak ada kaitannya.
4. Daging merah dan sayur
5. Boleh.

Gambar 3.2 Wawancara *Online* Dengan Dr. Djasarito, Sp. OG

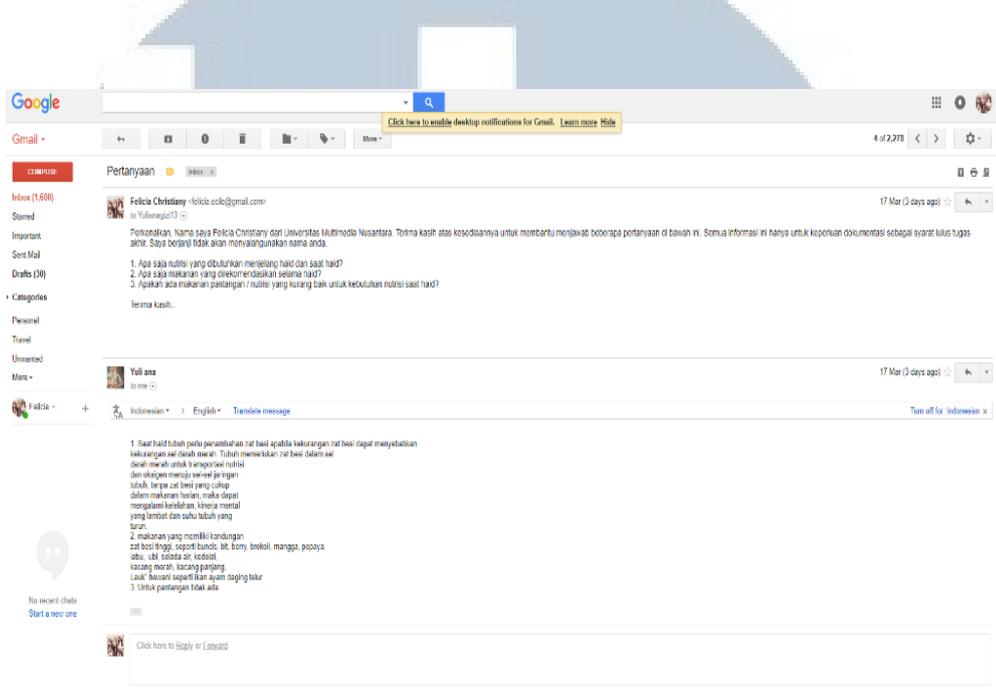
Penulis melakukan wawancara dengan dokter kandungan secara *online* melalui *e-mail* yaitu Dr. Djasarito, Sp. OG. Penulis memberikan beberapa

pertanyaan seputar haid. Penulis mendapatkan jawaban mengenai masalah nyeri haid berdasarkan pendapat orang-orang yang mengatakan umur 20 tahun keatas atau yang sudah memiliki anak tidak mengeluhkan sakit dan ternyata nyeri haid dan usia tidak mempengaruhi karena nyeri haid dipengaruhi oleh kestabilan hormon. Selain itu, *Pre-Menstrual Syndrom* (PMS) dan nyeri haid adalah suatu hal yang berbeda, PMS adalah kumpulan gejala yang terjadi diantara ovulasi dan menstruasi seperti *mood-swing*, *tender breast*, *food craving*, iritabilitas. Sedangkan nyeri haid terjadi ketika menstruasi.

Penulis juga menanyakan tentang hubungan nyeri haid dengan berat badan dan mendapat jawaban bahwa nyeri haid dan berat badan tidak ada kaitannya karena nyeri haid dipengaruhi oleh kestabilan hormon. Untuk kecukupan nutrisi yang berkurang saat haid, Dr. Djarito menyarankan mengonsumsi daging merah dan sayur-sayuran. Hal ini diperkuat dengan pendapat Devi (2013) karena sayuran mengandung magnesium dan daging merah seperti daging sapi mengandung zat besi.

Kedua gizi tersebut dapat membantu meringankan nyeri haid. Saat sedang haid, beberapa makanan yang mengandung kafein seperti coklat dan teh tidak dianjurkan dikonsumsi karena dapat menyebabkan nyeri tetapi di sisi lain coklat dan teh dapat meningkatkan *mood*. Hal ini jadi pertanyaan apakah coklat dan teh boleh dikonsumsi atau tidak selama periode haid. Dr. Djarito menyatakan boleh saja mengonsumsi kedua makanan tersebut selama tidak berlebihan.

3.1.1.3. Wawancara Dengan Ahli Gizi (Nutrisionis): Yuliana

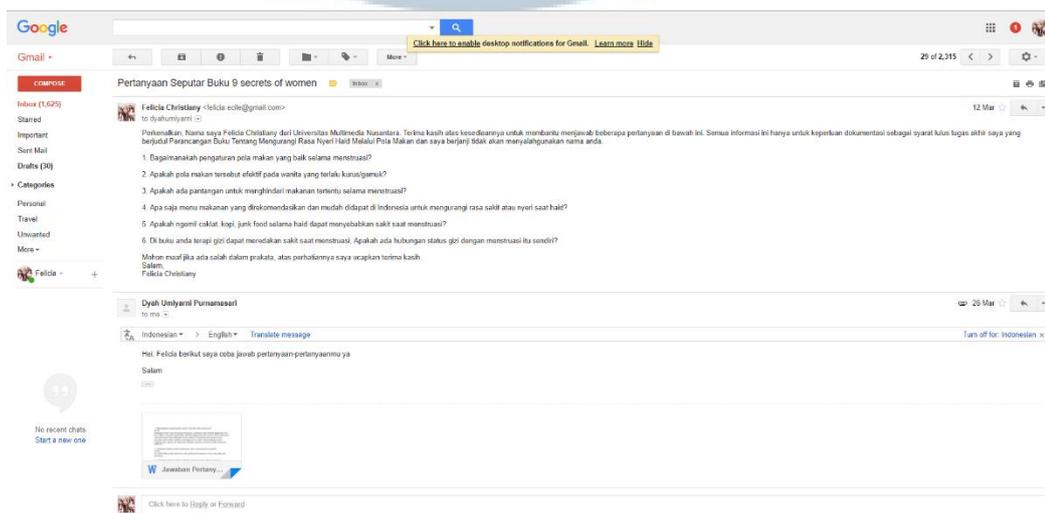


Gambar 3.3 Wawancara *Online* dengan Ahli Gizi Ibu Yuliana

Penulis melakukan wawancara dengan ahli gizi (nutrisionis) secara *online* melalui *e-mail* yaitu Yuliana. Penulis memberikan pertanyaan mengenai makanan-makanan dan nutrisi yang dibutuhkan saat haid. Yuliana memaparkan saat haid tubuh perlu penambahan zat besi apabila kekurangan zat besi dapat menyebabkan kekurangan sel darah merah. Tubuh memerlukan zat besi dalam sel darah merah untuk transportasi nutrisi dan oksigen menuju sel-sel jaringan tubuh, tanpa zat besi yang cukup dalam makanan harian, maka dapat mengalami kelelahan, kinerja mental yang lambat dan suhu tubuh yang turun. Lalu menu makanan yang di rekomendasikan adalah buncis, bit, *berry*, brokoli, mangga, pepaya, labu, ubi, selada air, kedelai, kacang merah, kacang panjang, Lauk-lauk hewani

seperti ikan, ayam, daging, dan telur. Hal ini diperkuat dengan pendapat Devi (2013) kombinasi makanan sayuran hijau, buah-buahan, dan lauk hewani diatas dapat mengurangi intensitas nyeri saat haid karena sebagian besar mengandung vitamin yang disarankan selama mengalami haid yaitu A, E, C, B6, dan mineral. Selama haid Yuliana menyatakan tidak ada pantangan untuk makan karena segala sesuatu diperbolehkan asalkan berlebihan dan menerapkan gizi seimbang sehari-hari.

3.1.1.4. Wawancara Dengan Ahli Gizi (Nutrisisionis): Dyah Umiyarni Purnamasari



UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

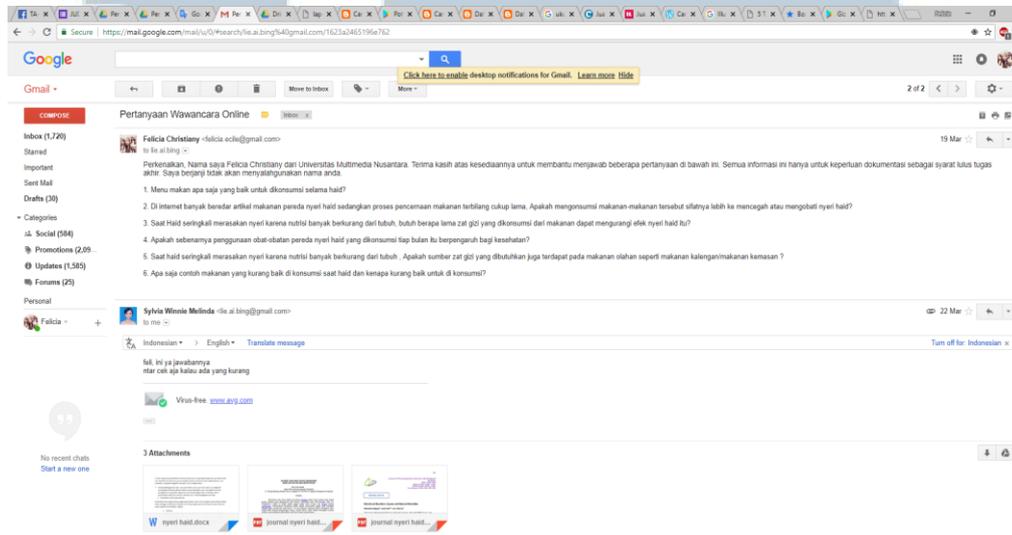
Gambar 3.4 Wawancara *Online* dengan Ahli Gizi Ibu Dyah Umiyarni

Penulis melakukan wawancara dengan ahli gizi (nutrisionis) secara *online* melalui *e-mail* yaitu Ibu Dyah Umiyarni Purnamasari. Ibu Dyah adalah seorang ahli gizi dan pengarang buku “9 *Secrets of Women*” yang penulis jadikan referensi dan membantu isi buku yang penulis rancang.

Penulis memberikan pertanyaan tentang pola makan yang baik selama haid dan Ibu Dyah menjawab bahwa pola makan tidak jauh berbeda dengan sehari-hari asalkan memperhatikan untuk lebih mengonsumsi zat besi. Untuk mengenai pantangan makanan, jawaban Ibu Dyah sama seperti Ibu Yuliana yaitu tidak ada pantangan selama haid asalkan diikuti dengan menu seimbang. Mengenai makanan yang direkomendasikan, Ibu Dyah memberikan saran makanan sesuai dengan yang tertulis di bukunya contohnya seperti kedelai, sayuran hijau, dan kunyit asam.

Ibu Dyah juga memberikan jawaban mengenai mitos beberapa makanan yang membuat rasa sakit saat haid seperti coklat, secara ilmu gizi makanan tersebut tidak berpengaruh dapat menyebabkan sakit dan hal ini diperkuat dengan jawaban dokter kandungan yang penulis wawancarai Dr. Djasarito, Sp. OG bahwa kedua makanan tersebut dapat dikonsumsi asalkan tidak berlebihan dan penyebab sakit biasanya karena hormon. Di buku yang dituliskan oleh Ibu Dyah menyatakan terapi gizi dapat mengurangi sakit saat haid dan beberapa penelitian memang menemukan keterkaitan antara gizi dengan haid itu sendiri.

3.1.1.5. Wawancara Dengan Ahli Gizi (Nutrisionis): Sylvia Winnie



Gambar 3.5 Wawancara *Online* dengan Ahli Gizi Sylvia Winnie

Penulis melakukan wawancara dengan ahli gizi (nutrisionis) secara *online* melalui *e-mail* yaitu Sylvia Winnie. Penulis memberikan pertanyaan mengenai makanan-makanan dan nutrisi yang dibutuhkan saat haid. Ibu Sylvia memberikan jawaban melalui *document file* yang berisi pemaparan tentang hubungan haid dengan gizi makanan. Kurang lebih jawaban sama seperti Ibu Dyah dan Ibu Yuliana. Ibu Sylvia juga menyertakan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan topik penulis dan penulis menjadikannya sebagai salah satu bahan untuk studi pustaka.

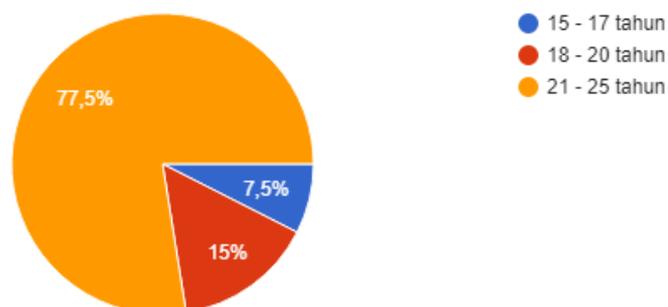
3.1.2. Kuesioner

Penulis menyebarkan kuesioner secara *online* untuk keperluan data seberapa banyak wanita dengan target usia 15-25 tahun yang menghadapi masalah-masalah saat haid. Pada hasil akhir kuesioner penulis mendapatkan sebanyak 120 tanggapan.

3.1.2.1. Hasil Kuesioner

Pada pertanyaan nomor 1, dari 120 tanggapan orang yang mengisi kuesioner ini yang paling dominan adalah usia 21-25 tahun yaitu sebanyak 93 orang dengan persentase 77,5%. sedangkan responden yang usia 15-17 tahun paling sedikit yaitu 9 orang dengan persentase 7,5%.

Usia anda
120 tanggapan



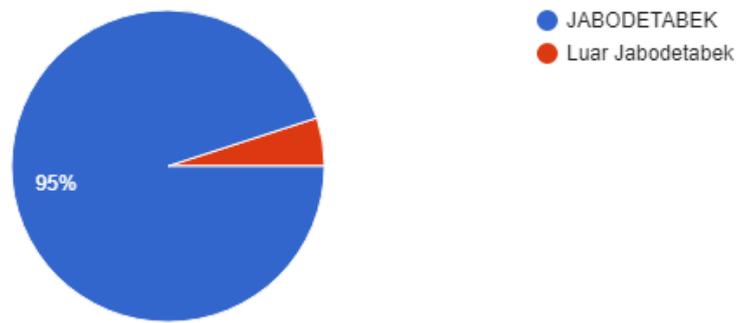
Gambar 3.6 Diagram Usia

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Pada pertanyaan nomor 2, dari 120 tanggapan orang yang mengisi kuesioner ini sebanyak 114 orang dengan persentase 95% berdomisili di Jabodetabek lebih dominan dibandingkan dengan yang berdomisili di luar Jabodetabek hanya berjumlah 6 orang dengan persentase 5%.

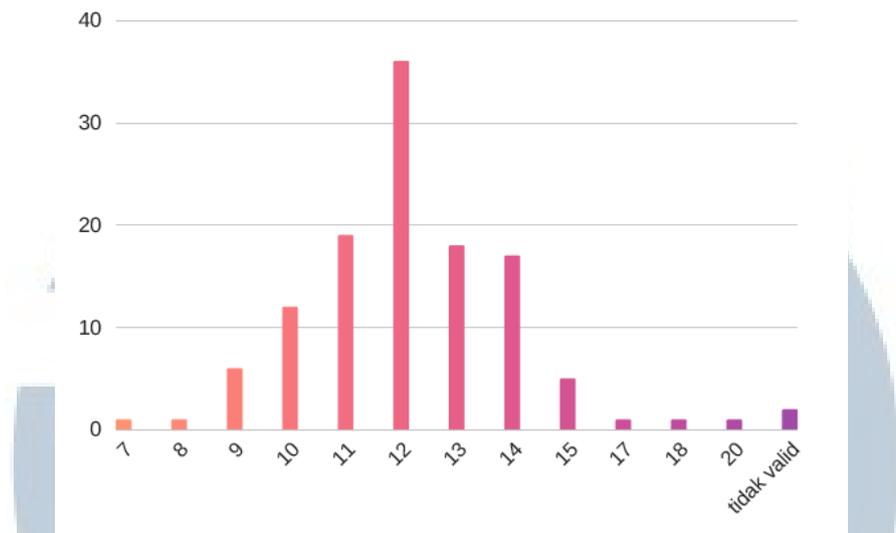
Domisili

120 tanggapan



Gambar 3.7 Diagram Domisili

Pada pertanyaan nomor 3, penulis memberikan pertanyaan tentang usia saat pertama kali mendapatkan haid untuk mengetahui kebenaran informasi normalnya mengalami haid. Pada diagram berikut, usia 12 tahun adalah usia yang paling dominan dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Usia paling dini adalah 7 tahun dengan jumlah responden 1 orang dan usia paling terlambat adalah 20 tahun dengan jumlah responden 1 orang. Pada grafik ini terdapat data tidak *valid* dikarenakan ada beberapa responden yang mengisi angka tahun pada pertanyaan ini.

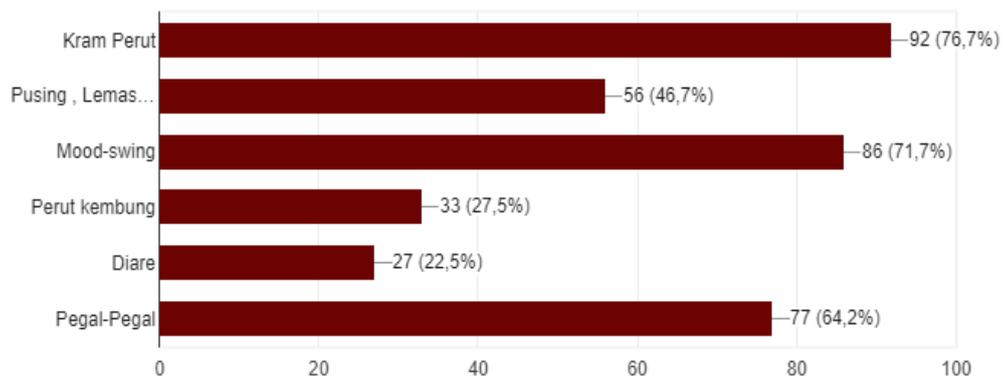


Gambar 3.8 Grafik Umur Saat Pertama Kali Haid

Pada pertanyaan no. 4, Penulis memaparkan gejala-gejala haid yang biasanya terjadi dan yang paling dominan dirasakan oleh sebagian besar responden adalah kram perut atau nyeri haid berjumlah 92 orang.

Berikut ini adalah beberapa gejala dari haid,apakah anda pernah mengalaminya?

120 tanggapan

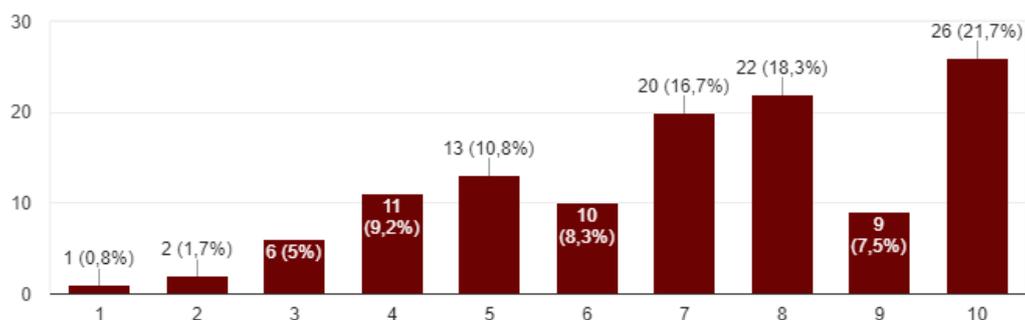


Gambar 3.9 Grafik Gejala-gejala haid

Pada pertanyaan no. 5, Penulis memberikan skala seberapa gejala-gejala tersebut mengganggu aktifitas sehari-harinya. Sebagian besar responden sebanyak 26 orang mengeluhkan gejala-gejala tersebut di angka 10 yang berarti sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Namun beberapa responden yang memberikan angka 1 - 3 tidak begitu memperlmasalahkan gejala-gejala haid tersebut dalam aktifitas mereka.

Beri Skala 1-10 seberapa gejala-gejala tersebut mengganggu aktifitas anda

120 tanggapan

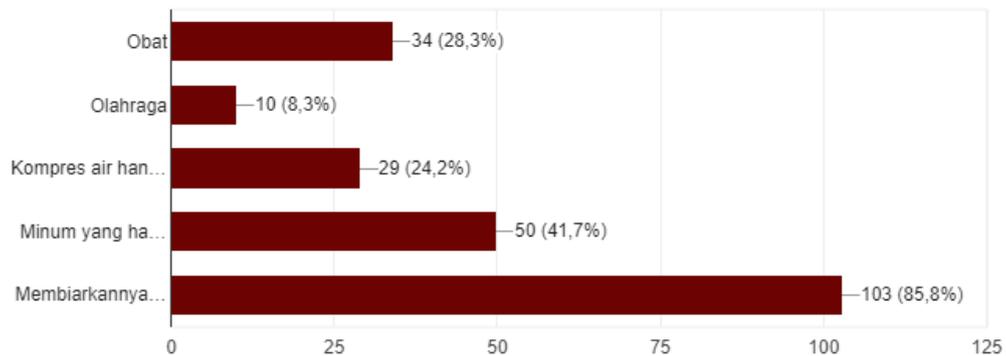


Gambar 3.10 Grafik Skala Intensitas Yang Mempengaruhi Aktivitas Sehari-hari

Pada pertanyaan no. 6, Penulis memaparkan cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi gejala-gejala haid tersebut. Sebagian besar responden memilih untuk menahan dan membiarkan rasa sakit hilang dengan sendirinya namun beberapa responden memilih untuk mengonsumsi minuman hangat dan obat-obatan.

Dari gejala-gejala itu, biasa diredakan dengan apa?

120 tanggapan



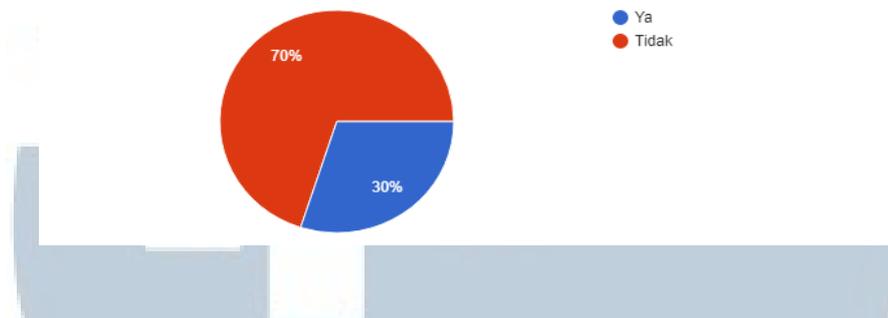
Gambar 3.11 Grafik Penganggulan Gejala

Pada pertanyaan no. 7, Penulis memberikan pertanyaan terkait obat pereda nyeri haid untuk mengetahui apakah responden yang mengonsumsi atau mengetahui adanya obat pereda nyeri haid tersebut tahu akan efek samping dari obat tersebut. Sebagian besar responden dengan persentase 70% tidak mengetahui efek samping dari obat pereda nyeri haid namun 30% dari responden mengetahui efek samping dari obat pereda nyeri haid. Beberapa yang mengetahui efek sampingnya mengatakan bahwa mereka membatasi obat tersebut dan hanya dikonsumsi saat mengalami sakit yang tidak dapat ditoleransi.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Bagi yang menggunakan atau mengetahui obat pereda nyeri haid, apakah anda tau efek sampingnya?

120 tanggapan

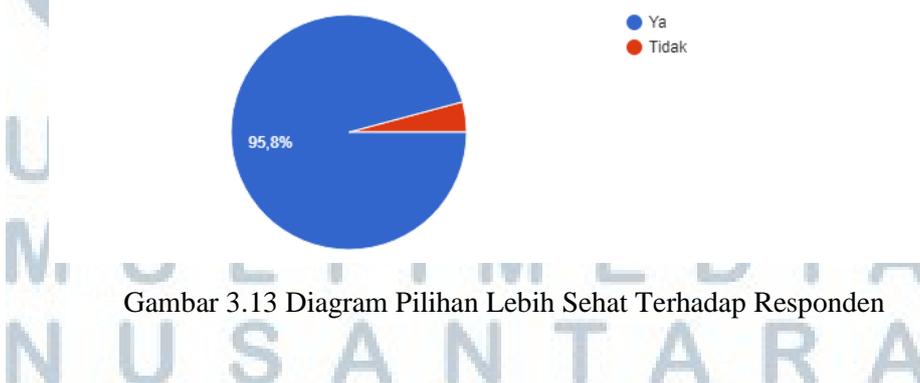


Gambar 3.12 Diagram Pengetahuan Akan Obat Pereda Nyeri Haid

Pada pertanyaan terakhir, Penulis memberikan pertanyaan tentang cara alternatif yang sehat yaitu melalui pola makan sesuai dengan perancangan buku yang akan dibuat oleh penulis. Sebagian besar responden dengan persentase 95,8% setuju dengan pilihan ini. Sedangkan sebanyak 4,2% tidak setuju. Beberapa memberikan alasan tidak setuju karena mempunyai kebiasaan menyukai makanan tertentu.

Jika ada pilihan lebih sehat apakah anda mau?

120 tanggapan



Gambar 3.13 Diagram Pilihan Lebih Sehat Terhadap Responden

3.1.3. Studi Pustaka

Penulis melakukan studi pustaka melalui artikel, internet, buku, jurnal, dan informasi lainnya sebagai bahan kajian pustaka yang berkaitan dengan masalah nyeri haid dan pengaturan pola makan yang disarankan selama haid. Penulis mendapatkan jurnal-jurnal tersebut dari dokter yang sudah diwawancarai oleh penulis dan juga lebih banyak menggunakan buku dan *e-book* yang ada di internet.

3.1.4. Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting dengan cara mengamati visual-visual buku berupa ilustrasi yang ada di toko buku sebagai referensi ilustrasi, warna, cara penulisan, dan elemen visual lainnya. Penulis mengambil 3 sampel buku.

Buku I

Judul: *9 Secrets of Women: Rahasia Gizi yang Penting Diketahui oleh Wanita*

Penulis: Dyah Umiyarni Purnamasari, SKM, M.Si.

Penerbit: Rapha Publishing

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Buku ini mempunyai isi buku yang sesuai dengan perancangan buku yang penulis rancang dan buku ini cukup memberikan informasi yang cukup banyak dan mudah dimengerti. Buku ini dapat dijadikan referensi untuk membantu merancang isi buku yang penulisan teksnya cukup panjang. Berikut adalah kelebihan dari buku ini:



Gambar 3.14 Tampilan Buku “9 Secrets of Women: Rahasia Gizi yang Penting Diketahui oleh Wanita”

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

1. *Layout* sederhana
2. Warnanya menarik karena menggunakan warna yang feminine sesuai target yang sebagian besar untuk wanita.
3. Informasi cukup baik dan diselingi resep yang mendukung isi buku

Adapun kekurangan dari buku ini adalah:

1. Penggunaan gambar sedikit
2. Penggunaan foto dengan resolusi kecil sehingga gambar agak pecah

Buku II

Judul: Susu Kacang, Susu Sehat Segala Usia

Penulis: Heni Pridia

Penerbit: PT. Gramedia Pustaka Utama

Buku ini mempunyai informasi yang memuat macam-macam gambar makanan beserta penjelasannya. Buku ini termasuk ke dalam kategori buku panduan yaitu panduan dalam mengelola makanan. Dalam proses perancangan buku ilustrasi ilustrasi tentang mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan, penulis menggunakan buku ini sebagai referensi dalam pembuatan *layout* dan membantu merancang isi buku yang berkaitan dengan pola makan.

Berikut adalah kelebihan dari buku ini:

1. Warna menarik karena penggunaan warnanya cerah sehingga tidak mengganggu keterbacaan teks.
2. Penggunaan bahasa mudah dimengerti
3. *Layout* dengan gambar-gambarnya rapi sehingga menarik untuk dibaca

Adapun kekurangan dari buku ini:

1. Terlalu banyak kolom sehingga teks menjadi panjang dan sempit
2. Beberapa tulisan sulit terbaca karena adanya penggunaan *background* yang gelap sehingga warna *background* bertabrakan dengan warna teks.

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Gambar 3.15 Tampilan Buku “Susu Kacang, Susu Sehat Segala Usia”

Buku III

Judul: Kamu Gak Bakalan Sukses Bergaul!

Penulis: Gloria Morgen

Penerbit: PT. Grasindo

Buku ini mempunyai visualisasi yang cukup unik dan menarik. Penulis menjadikan buku ini sebagai referensi visual buku dan karakter dalam proses perancangan buku ilustrasi tentang mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan.

Berikut adalah kelebihan dari buku ini:

1. Cocok untuk usia remaja – dewasa karena penggunaan bahasanya tidak kaku atau bahasa sehari-hari.

2. Warnanya ceria dan *layout* menarik karena menggunakan *Memphis style* yang menciptakan kesan ceria dari kumpulan-kumpulan elemen visual yang berbentuk geometris.
3. Karakter dan ilustrasi menarik karena gaya gambar simpel dan tidak berkesan kekanak-kanakan sesuai dengan target usia remaja-dewasa.

Adapun kekurangan dari buku ini adalah terlalu banyak dekorasi atau ramai pada halaman buku sehingga agak mengganggu ketika sedang membaca.



Gambar 3.16 Tampilan Buku “Kamu Gak Bakalan Sukses Bergaul!”

Oleh karena itu, penulis akan membuat buku yang mempunyai informasi yang memadai dan disertai *layout* menarik sehingga memudahkan pembaca untuk mengerti isi buku. Penulis juga akan memberikan ilustrasi sederhana yang tidak terlalu ramai dengan pemilihan warna yang cerah dan mengekspresikan sisi

kewanitaan melalui warna-warna yang lembut seperti merah muda, merah, ungu, dan lain-lain. Selain itu, dalam konten buku akan dibuat karakter yang mendukung isi buku sehingga pembaca tidak mudah bosan dan memberikan kenyamanan bagi yang membacanya.

3.2. Metode Perancangan

Haslam (2006) menyatakan dalam pembuatan buku membutuhkan beberapa metode seperti dokumentasi, analisis, konsep, *expression*, dan *the design brief*.

1. Dokumentasi

Dokumentasi bertujuan untuk membantu memperkuat keberadaan informasi. Bentuk dokumentasi bisa berupa gambar, foto, dan tulisan. Dokumentasi merupakan titik awal dalam membuat buku. Sebelum memulai perancangan penulis juga melakukan dokumentasi untuk meneliti fenomena dan menguatkan bahwa rasa nyeri saat haid berpengaruh dengan pola makan.

2. Analisis

Berpikir analitikal diperlukan untuk merumuskan masalah yang ada di dalam buku seperti menggunakan beberapa teori-teori yang ada dan sesuai dengan permasalahan. Penulis juga menggunakan beberapa teori untuk merancang sebuah buku dan teori-teori ini dipakai untuk menjelaskan informasi yang akan disampaikan.

3. Konsep

Konsep menentukan kerangka berpikir untuk membuat suatu karya dan menentukan ide agar penjelasan informasi dapat tersampaikan dan diterima oleh target.

4. *Expression*

Ekpresi digunakan untuk pendekatan desain saat menentukan visual yang berasal dari desainer dan pembaca. Hal ini dapat ditentukan melalui *brainstorming* dan *mindmapping*. Penulis juga menggunakan *mindmapping* untuk menentukan kata kunci yang akan memperjelas ide dan konsep desain buku.

5. *The Design Brief*

Ilustrasi, gambar, foto, ataupun *layout* diperlukan dalam merancang sebuah buku. Sesuai dengan konsep yang dibuat semua elemen visual tersebut dikumpulkan dan ditata sedemikian rupa hingga akhirnya diproduksi

