



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 V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Haid atau menstruasi adalah sesuatu yang terjadi secara alami pada setiap wanita yang memasuki usia pubertas. Sebagian besar mengalami rasa tidak nyaman saat haid seperti nyeri pada perut bagian bawah yang dinamakan nyeri haid. Biasanya wanita memilih obat sebagai jalan keluar untuk meredakan nyeri tersebut padahal obat-obatan belum tentu memberikan dampak baik untuk tubuh. Selain itu, wanita kerap mengalami nafsu makan meningkat sehingga tidak memperhatikan makanan-makanan yang dikonsumsi.

Pola makan yang buruk dapat memperparah dan menyebabkan nyeri saat haid. Untuk itu, penulis merancang buku ilustrasi tentang cara mengurangi nyeri haid melalui pola makan bergizi dengan harapan dapat membantu para wanita untuk tidak mengutamakan obat-obatan dan beralih pada pengaturan pola makan bergizi yang memberikan dampak baik untuk tubuh baik saat haid maupun sesudah haid.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menemukan bahwa sebagian besar responden kuesioner kerap mengalami nyeri haid setiap bulannya dan beberapa mengantisipasinya dengan obat-obatan. Namun sebagian juga memilih untuk membiarkannya hilang dengan sendirinya. Selain itu, penulis juga melakukan studi existing, studi pustaka, dan wawancara kepada beberapa dokter dan ahli.

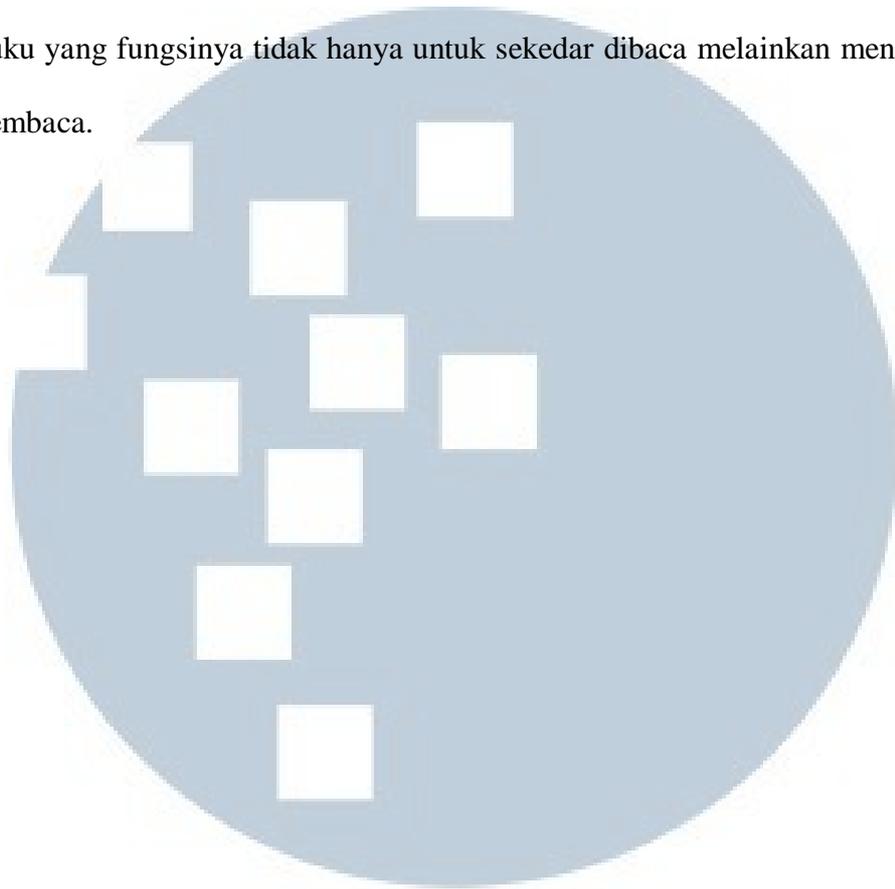
Penulis menggunakan metodologi perancangan Haslam (2006) dan menggunakan ukuran buku 19 x 23 cm sesuai yang disarankan oleh narasumber. Warna-warna yang digunakan dominan cerah dan lembut mewakili aura perempuan. Isi buku berjumlah 72 halaman dengan *binding softcover*. Sistem *grid* yang digunakan adalah *modular grid*. Menurut Tonderau (2009) penggunaan *grid modular* membantu mengatur tata letak desain yang memiliki visual yang kompleks.

Penulis juga membuat merchandise sebagai media sekunder. Untuk keperluan promosi, penulis membuat *x-banner* dan brosur. Sedangkan *merchandise* yang terdiri dari *bookmark*, *mug*, *notebook*, kotak bekal, piring, pensil warna, pin, stiker, tatakan gelas, dan magnet kulkas.

5.2. Saran

Dalam perancangan buku ilustrasi tentang mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan bergizi, penulis menghimbau para wanita untuk tidak tergantung obat-obatan, menjaga kesehatan, memantau periode haid secara berkala, dan lebih bijak mengatur pola makannya agar terhindar dari nyeri haid. Penulis juga memberikan saran untuk peserta tugas akhir lainnya yang menggunakan topik serupa. Dalam pembuatan buku ini yang terpenting adalah riset yang mendalam melalui para ahli dan studi literatur, mencari referensi yang terpercaya, menggunakan gaya ilustrasi sesuai target, dan mengatur waktu untuk kualitas buku yang baik. Untuk kedepannya, diharapkan perancangan buku ini dapat dikembangkan dalam segi kualitas dan dapat menginspirasi penulis-penulis buku yang lain agar membuat

buku yang fungsinya tidak hanya untuk sekedar dibaca melainkan menyenangkan pembaca.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA