



### **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 I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Haid atau menstruasi adalah sesuatu yang terjadi secara alami pada wanita yang telah memasuki masa pubertas. Devi (2013) menyatakan pada saat mengalami haid, sebagian besar wanita mengeluh sakit atau nyeri pada perut bagian bawah. Kondisi ini disebut kram perut atau nyeri haid. Nyeri yang dirasakan terkadang mengganggu aktifitas sehari-hari (hlm. 2).

Menurut Dyah Umiyarni dalam bukunya yang berjudul “*9 Secret of Women*” mengatakan di Indonesia diperkirakan sebanyak 55% wanita yang mengalami haid tersiksa dengan kram perut atau nyeri haid sehingga beberapa wanita membatasi aktifitas harian mereka seperti tidak masuk sekolah atau kerja karena merasa tidak mampu untuk berkonsentrasi.

Biasanya wanita mengonsumsi obat pereda nyeri haid yang belum tentu memberikan dampak baik untuk tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Erlina Rustam (2014) yang melibatkan sampel sebanyak 56 orang remaja putri, 97,83% responden berpendapat bahwa dasar pemilihan obat sebagai penanggulangan nyeri haid adalah karena obat tersebut cepat menghilangkan nyeri haid. Namun terdapat efek samping yang dialami oleh responden yaitu mengantuk 56,62%, pusing dan mual 32,61%, dan mengalami keduanya 10,87%.

Adapun cara alami yang dapat dilakukan di rumah untuk mengatasi nyeri haid yaitu salah satunya dengan pola makan. Makanan bergizi diakui dapat mengurangi efek sakit saat sedang haid karena zat gizi masuk ke dalam tubuh sehingga dapat meringankan sumber rasa sakit. (Purnamasari, 2016).

Saat sedang haid, beberapa nutrisi penting berkurang seperti zat besi yang terkandung dalam darah, vitamin, magnesium, dan nutrisi lainnya. Hal ini dapat mengakibatkan lemahnya kondisi tubuh dan menyebabkan gangguan saat haid. (Purnamasari, 2016) menyatakan terapi gizi dapat diakui menurunkan gangguan saat haid. Hal ini karena, zat gizi dari makanan masuk dan diserap oleh tubuh sehingga dapat mengurangi sumber rasa sakit.

Sebuah penelitian dilakukan oleh Sri Rahma Suciani dalam Jurnal Keperawatan Universitas Riau pada tahun 2014 yaitu meneliti efek kunyit asam terhadap nyeri haid. Kunyit asam sendiri memang banyak dianjurkan oleh masyarakat secara turun-temurun untuk mengurangi rasa sakit saat haid. Sebanyak 30 remaja putri menjadi sampel penelitian dan Sri Rahma membagi 2 kelompok yaitu kelompok yang menerima terapi dan kelompok yang tidak menerima. Masing-masing diteliti skala kesakitan saat haid yang hasilnya menunjukkan bahwa terapi kunyit asam dapat menurunkan skala sakit nyeri haid sebanyak 62,2%.

Oleh karena itu, pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri haid dengan nutrisi dan asupan gizi yang benar sangat diperlukan untuk wanita yang mengalami haid serta sebagai alternatif meredakan nyeri haid. Selain itu,

pengetahuan tentang mengurangi nyeri haid juga jarang ditemukan pada media cetak. Berdasarkan masalah tersebut, penulis memberikan solusi untuk merancang buku ilustrasi tentang mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan. Buku menjadi media yang tepat untuk menyampaikan topik ini dan dibantu dengan ilustrasi yang mendukung konten buku. Alasan memilih buku sebagai wadah informasi topik karena buku sudah lama dipakai untuk wadah ilmu pengetahuan dan merupakan sumber yang terpercaya. Selain itu, buku dapat dibaca kapan saja dan apabila buku itu tidak dibutuhkan pemiliknya lagi, buku dapat disumbangkan ke orang lain sehingga pengetahuan dapat tersebar luas dari satu orang ke orang lainnya melalui buku tersebut.

Melalui buku, secara tidak langsung membangun kreatifitas, membangun kepercayaan, meningkatkan kualitas diri, dan mewariskan ilmu untuk generasi kedepan (Utama, 2015). Keberadaan ilustrasi membantu pembaca untuk memahami peristiwa, cerita, informasi dan gagasan yang di maksudkan (Putra, 2012). Melalui perancangan buku ini, diharapkan dapat membantu para wanita dalam mengatasi masalah kram perut atau nyeri haid tanpa harus konsumsi obat-obatan.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana perancangan buku ilustrasi tentang mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan bergizi?

### 1.3. Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam pembuatan tugas akhir ini yaitu:

1. Wilayah Geografis:
  - a. Target Primer: Jabodetabek
  - b. Target Sekunder: Luar Jabodetabek
2. Demografis:
  - a. Jenis Kelamin: Wanita
  - b. Usia:
    - 1) Usia Primer: 15 - 25 tahun
    - 2) Usia Sekunder: >25 Tahun
3. Psikologis:
  - a. Wanita yang sudah mendapatkan haid
  - b. mengalami gangguan sakit atau nyeri saat haid

### 1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir ini untuk merancang buku ilustrasi tentang mengurangi rasa nyeri haid melalui pola makan bergizi.

## 1.5. Manfaat Tugas Akhir

Perancangan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi penulis, perancangan tugas akhir ini sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana desain (S.Ds).
2. Bagi Universitas, buku ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan, referensi, dan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa atau mahasiswi jurusan Desain Komunikasi Visual yang ingin membuat buku tentang haid atau topik yang serupa.
3. Bagi Masyarakat, khususnya wanita yang mengalami haid, buku ini diharapkan membantu mengurangi rasa nyeri haid tanpa harus mengonsumsi obat-obatan.

UMMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA