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.

Team project ©2017
Dony Pratidana S. Hum | Bima Agus Setyawan S. IIP

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Game*

Game adalah sesuatu yang dimainkan (*something you play*). Walaupun *toy*/mainan juga merupakan sesuatu yang dimainkan, tetapi kedua hal ini sebenarnya berbeda. Bedanya *game* dengan *toy* adalah bahwa *game* lebih kompleks dan menggunakan lebih banyak variasi cara bermainnya. Jika *game* adalah "*something you play*", *toy* adalah "*something you play with*". *Toy* merupakan sebuah objek, sebuah objek yang bisa dimainkan, sedangkan *game* merupakan sebuah kegiatan di mana ada kompetisi antar pemainnya, yang dibungkus dalam suatu peraturan untuk menghasilkan sebuah hasil yang berbeda antar pemainnya (menang atau kalah) (Schell, 2008, hal 26). Sebuah *game* harus memiliki elemen-elemen sebagai berikut:

- dimainkan secara sukarela, bukan terpaksa
- memiliki *goals*
- memiliki konflik
- memiliki peraturan
- bisa menang dan bisa kalah

Menurut Costikyan (seperti yang dikutip oleh Schell, 2008, hal 31), pengertian *game* dalam dunia desain adalah sebuah struktur interaktif yang membutuhkan pemain untuk berjuang mencapai goalnya. Dalam pengertian ini, Costikyan memastikan bahwa pemain bersifat aktif, bukan pasif, dan ada interaksi

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

antara player dengan *game*-nya. Beliau juga memastikan bahwa *game* menekankan *challenge,* perjuangan untuk mencapai *goal* ini disebut dengan *challenge*. Sebuah *game* yang baik memiliki *challenge* yang pas, yaitu tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah. Selain itu, Costikyan juga menekankan bahwa penting untuk membuat sesuatu yang penting hanya di dalam *game* saja. Contohnya uang monopoli, kita merasa bahwa uang kita merupakan sesuatu yang sangat penting saat bermain *Monopoly*. Berdasarkan hal-hal yang sudah disebutkan di atas, kita bisa menambahkan elemen-elemen penting di dalam *game* yaitu:

- *game* bersifat interaktif
- *game* memiliki tantangan
- *game* bisa membuat sesuatu yang penting di dalamnya

Koster (2014), menjelaskan sebuah definisi lain untuk *game*, menurut beliau, *game* adalah sebuah simulasi atau sistem berupa "*magic circle*" yang tidak terhubung dengan dunia nyata. Semua *game* menekankan bahwa pilihan dan aturan merupakan sesuatu yang sangat penting, begitu pula dengan konflik. *Game* juga dikatakan sebagai suatu *puzzle* yang harus diselesaikan, sama seperti apa yang kita temui di dalam dunia nyata. Perbedaan antara *game* dengan dunia nyata adalah di dalam *game* "pertaruhannya" lebih minimal dibandingkan dengan yang ada di dunia nyata.

Sebuah *game* bisa dikatakan sebagai sebuah *game* yang baik jika *game* tersebut bisa membuat otak kita bekerja, *game* yang gagal melakukan hal ini akan menjadi sebuah *game* yang membosankan. Seiring dengan berjalannya waktu,

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

sebuah game membutuhkan sesuatu yang baru agar *game* tersebut menjadi menarik, di mana orang-orang bisa terus menerus memainkan *game* tersebut tanpa merasa bosan.

2.1.1 *Board Game*

Tanpa disadari, sebenarnya manusia sudah mulai bermain *game* sejak sejarah dimulai. Salah satu yang diketahui merupakan *game* pada jaman Mesir Kuno yang bernama "*Senet*", *game* ini diperkirakan sudah ada sejak 3500SM oleh para arkeolog. Ada juga *game* bernama "*Ur*" yang dimainkan oleh keluarga kerajaan Mesir. Ada dua buah *board game* yang ditemukan pada tahun 1920 di kota Ur. Kedua *board game* ini diperkirakan berasal dari tahun 2600SM. (Thompson, J., Green, B.B., & Cusworth, N., 2007, hal 12)

Gambar 2.1. *Board Game* "Ur" yang Ditemukan pada Jaman Mesir Kuno

(Sumber: http://downloads.bbc.co.uk/rmhttp/schools/primaryhistory/images/worldhistory/royal_game_of_ur/royal_game_of_ur.jpg)

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Meskipun sudah berumur beribu-ribu tahun, *game-game* pada jaman Mesir Kuno ini masih relevan sampai sekarang. Salah satu relevansinya adalah bahwa *game-game* tersebut membawa perkembangan *game* di mana sebuah *game* itu dibuat untuk mencapai hasil tertentu, biasanya berupa menang atau kalah. Seorang penulis bernama Johan Huizinga mendeskripsikan kegiatan bermain *game* dalam salah satu karyanya yaitu *Homo Ludens* (1938), ia mendeskripsikan bermain *game* sebagai kegiatan voluntir yang dilakukan dalam waktu dan tempat tertentu, dan diikat oleh sebuah aturan yang diterima oleh para pemainnya. Kegiatan ini memiliki tujuan tersendiri dan disertakan perasaan tegang, senang, dan kesadaran bahwa dunia *game* itu berbeda dengan dunia nyata. (Stephenson, 1988, hal 11)

Board game merupakan bentuk permainan yang nyata secara fisik, bukan *digital,* menurut Harron (2017), kelebihan dari *board game* dibandingkan *digital game* adalah perasaan imersif dan interaksi sosial yang didapatkan ketika bermain *board game*. Contohnya, ketika bermain *board game* "Pandemic" atau "Monopoly", waktu pemain memindahkan pion atau token, menukar uang, atau mengambil kartu, hal tersebut terasa lebih nyata di dalam sebuah *board game,* sedangkan *digital game* tidak bisa memberikan perasaan tersebut. Interaksi yang didapatkan dengan cara berkumpul secara tatap muka juga berbeda dengan interaksi yang didapatkan via *on screen.*

Anwari (2017) menjelaskan bahwa sosialisasi bisa dilakukan menggunakan media *board game*. *Board game* bisa membuat pemainnya memiliki teman-teman baru dari sebuah komunitas. Apalagi saat ini *board game* sudah mulai berkembang di Indonesia sejak adanya gelaran *Board Game*

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

Challenge yang diselenggarakan oleh Kompas dan Kummara pada tahun 2015 lalu.

Selain itu, kelebihan lain dari sebuah *board game* adalah tidak adanya penggunaan *gadget* dalam permainannya. Menurut Manik (2014), *gadget* memiliki banyak dampak negatif pada kehidupan manusia. Salah satunya adalah dalam bidang sosialisasi, jika jaman dahulu orang-orang menceritakan hari-harinya dengan tatap muka, sekarang mereka bercerita menggunakan gadgetnya via *chatting*. Selain berdampak pada sosialisasi, *gadget* juga bisa menyebabkan obesitas, depresi, waktu tidur yang berantakan, stres, dan merusak mata.

2.2 *Visual Design*

Menurut Hashimoto dan Clayton (2009), teknologi yang maju dan semakin berkembang telah banyak berperan untuk membantu proses desain para desainer. Banyak projek-projek desain yang bisa dieksplor lebih jauh lagi dengan adanya teknologi yang mendukung. Tetapi meskipun dengan teknologi yang sudah mendukung, masih banyak desain yang tergolong sebagai *bad design*. Untuk itu diperlukan bagi seorang desainer untuk mengetahui elemen-elemen penting dalam proses desain.

Krause (2004) menjelaskan bahwa elemen-elemen dari sebuah desain adalah 3C, yaitu:

- *Composition* – *composition* (komposisi) merupakan bagaimana komponen-komponen dalam sebuah desain digabungkan dan diatur sedemikian rupa agar menjadi sebuah desain yang menarik. Komposisi

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

mementingkan penempatan komponen desain, *grouping*, *alignment,* dan pengaturan *space* dalam sebuah *layout*.

- *Components – components* merupakan komponen-komponen yang dipakai dalam sebuah desain. Contohnya ilustrasi, tipografi, garis, *icon, background*, dsb.
- *Concept – concept* merupakan sebuah elemen yang menjelaskan tentang tema dan pesan yang ingin disampaikan melalui sebuah desain. Hal ini juga berkaitan dengan kedua prinsip desain yang sudah dijelaskan sebelumnya.

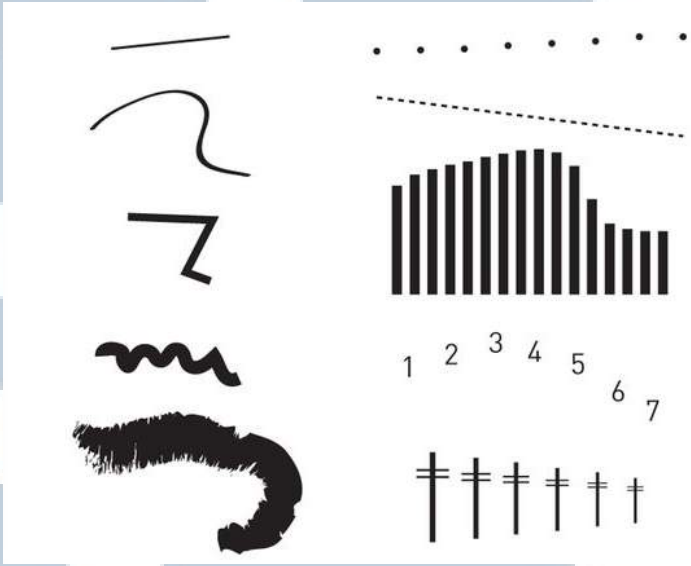
Berbeda dengan Krause, Hashimoto dan Clayton (2009) menjelaskan bahwa elemen-elemen dari sebuah desain adalah *line, shape, volume, negative space, value, color,* dan *texture.* Semua elemen ini kemudian digabungkan dan disebut dengan prinsip desain. Hashimoto dan Clayton juga menjelaskan bahwa elemen-elemen desain terhadap desainer ini setara dengan not-not musik terhadap para komposer musik. Prinsip-prinsip desain ini bisa dibandingkan dengan aturan-aturan yang dipakai para komposer untuk menyusun lagu atau dengan susunan kata-kata yang dipakai oleh para penulis untuk menulis sebuah novel.

Elemen-elemen desain menurut Hashimoto dan Clayton (2009) adalah sebagai berikut:

- *Line – line* atau garis adalah sebuah elemen desain yang memiliki satu dimensi. Ada dua jenis *line*, yaitu *visual line* dan *implied line*. *Visual line* merupakan garis yang terlihat dengan jelas bentuknya baik itu tebal atau

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

tipis, lurus atau melengkung. Sedangkan *implied line* menggabungkan elemen-elemen desain untuk membentuk sebuah garis.



Gambar 2.2. Perbedaan Antara *Visual Line* (kiri) dan *Implied Line* (kanan)
(Sumber: http://2.bp.blogspot.com/-hiY5b9CvNfw/UDfOUNKWHfI/AAAAAAAACPs/YMWmst0drG4/s1600/1.9.jpg)

- *Shape – shape* atau bentuk merupakan sebuah elemen desain yang memiliki dua dimensi, yaitu panjang dan lebar, tetapi tidak memiliki kedalaman.
- *Volume – Volume* merupakan sebuah elemen desain yang memiliki tiga dimensi, yaitu penjang, lebar, dan kedalaman.

Gambar 2.3. Perbedaan Antara *Shape* (kiri) dan *Volume* (kanan)
(Sumber: http://slideplayer.com/slide/8759561/26/images/10/SHAPE+VS.+FORM+2D+3D+Space+Volume.jpg)

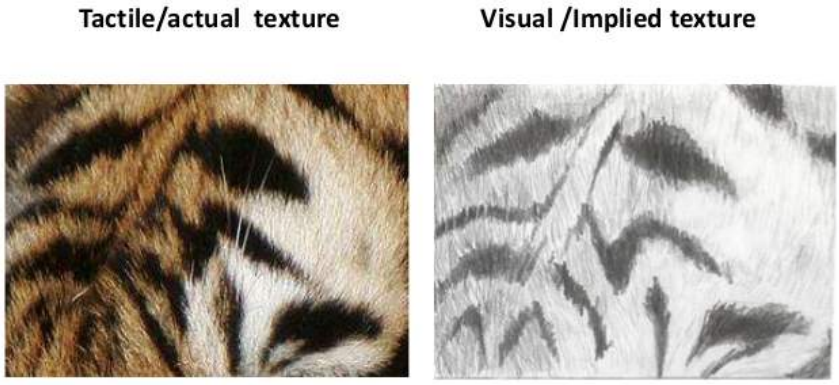
- *Negative Space – negative space* merupakan area kosong yang mengelilingi sebuah bentuk atau subjek desain. Hubungan antara bentuk dan *space* ini disebut *figure/ground*. *Figure* ini disebut *positive space,* dan *background* nya disebut *negative space.*

Gambar 2.4. Penggunaan *Negative Space* pada Logo *Apple*
(Sumber: https://betanews.com/wp-content/uploads/2015/09/black_white_apple_logo.jpg?w=640)

- *Value – value* merupakan tingkatan gelap terang yang digunakan dalam sebuah desain. Pencahayaan yang terang membuat kita bisa melihat kontras yang membentuk suatu *shape* dan *form.* Sedangkan kontras yang ekstrim dapat memberikan suatu unsur kedalaman.
- *Color – color* atau warna merupakan salah satu bagian dari elemen cahaya. Ada dua jenis warna yaitu warna aditif dan warna subtraktif. Warna aditif merupakan warna yang dihasilkan dari cahaya yang dipancarkan, seperti merah, hijau, dan biru (RGB). Sedangkan warna subtraktif adalah warna yang dihasilkan dari cahaya yang dipantulkan, seperti *cyan*, *magenta*, dan kuning (CMYK).

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

- *Texture – texture* atau tekstur merupakan kualitas permukaan dari sebuah benda. Tekstur dibagi menjadi dua macam, yaitu *implied texture* dan *tactile texture*. *Implied texture* merupakan tekstur yang diaplikasikan ke dalam sebuah seni atau gambar, yang bisa membuat orang yang melihatnya mengetahui tekstur yang digunakan dalam karya tersebut. Sedangkan *tactile texture* merupakan tekstur yang bisa diraba atau dirasakan langsung melalui indera manusia.



Gambar 2.5.Perbedaan Antara *Tactile Texture* dan *Implied Texture*
(Sumber: https://image.slidesharecdn.com/texture-150222023656-conversion-gate01/95/textures-8-638.jpg?cb=1424594272)

2.3 Ilustrasi

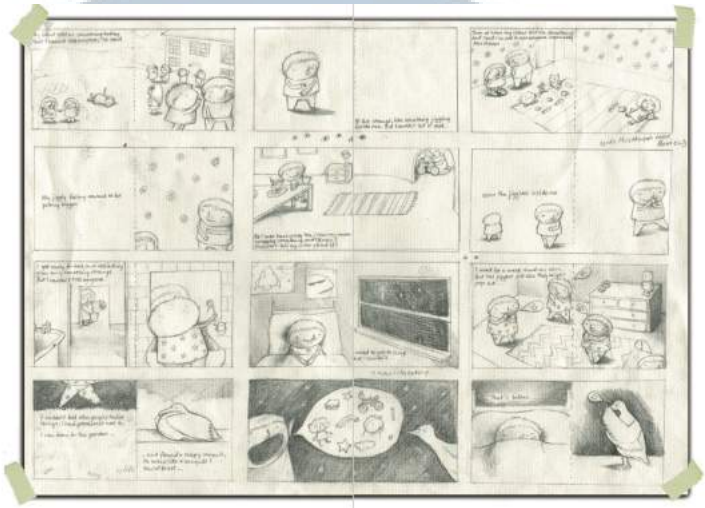
Salah satu aspek dari *visual design* adalah ilustrasi. Menurut Male (2007), hal yang penting untuk dilakukan sebelum memulai ilustrasi adalah riset. Tujuan dari riset ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai subjek yang bersangkutan. Tipe riset seperti ini dinamakan sebagai "*Research through Art and Design",* yang berarti melakukan penelitian dengan cara berlatih dan menggambar ilustrasi. Contohnya ketika seseorang ingin menggambar bunga dengan baik, ia harus melakukan penelitian dahulu tentang bentuk dan warna bunga yang akan ia gambar sebelum ia menuangkannya ke dalam sebuah ilustrasi.

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

Male (2007) juga menjelaskan bahwa ada tahapan-tahapan dalam membuat sebuah ilustrasi, yaitu:

- *Subject Matter* – pada tahap ini, ilustrator akan menentukan subjek yang akan dituangkan ke dalam ilustrasinya. Setelah menentukan, maka ia harus mencari informasi selengkap-lengkapnya tentang subjek yang akan ia gambar. Tahap ini mirip dengan tahap yang dilakukan oleh para penulis cerita sebelum mereka mulai menulis ceritanya.
- *Conceptual Process* – setelah mendapatkan informasi dan mengerti tentang subjek yang akan ia gambar, seorang ilustrator akan membuat sebuah visual baru dari riset yang sudah ia lakukan sebelumnya pada tahap *subject matter.*
- *Brainstorming and Creative Processing* – sama halnya seperti para penulis yang sering mengalami *writers block,* para ilustrator juga bisa mengalami hal yang serupa. Untuk mencegah hal ini, seorang ilustrator bisa memulai sketsa kasar atau membuat *spider diagram* dan *list* pada selembar kertas kosong/*notebook.* Hal ini bisa memicu ide-ide baru untuk dituangkan ke dalam ilustrasi

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Gambar 2.6. *Conceptual Process* pada Ilustrasi

(Sumber: Illustration oleh Alan Male, halaman 26 dan 27)

Gambar 2.7 *Brainstorming and Creative Processing* pada Ilustrasi

(Sumber: Illustration oleh Alan Male, halaman 26 dan 27)

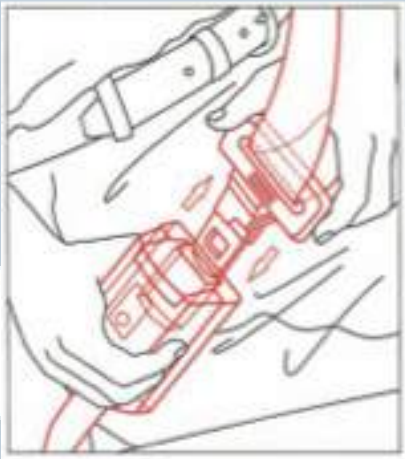
- *Completion* – tahap ini merupakan tahap produksi hasil final dari sebuah ilustrasi, hal ini bisa dilakukan dengan mengevaluasi produk yang telah dibuat setelah melalui tahapan-tahapan sebelumnya.

2.3.1 Peran Ilustrasi

Male (2007) membagi peran-peran ilustrasi menjadi sebagai berikut:

- Ilustrasi sebagai penyampaian informasi

  Ilustrasi bisa digunakan sebagai sarana penyampaian informasi secara visual. Male menjalaskan bahwa informasi bisa lebih mudah diserap ketika disampaikan secara visual. Ilustrasi yang digunakan bisa berupa representasi visual, gambar berurut (*image sequence),* dan diagram.



Gambar 2.8 Ilustrasi Cara Penggunaan Sabuk Pengaman

(Sumber: Illustration oleh Alan Male, 2007, halaman 86)

- Ilustrasi sebagai subjek sejarah dan budaya

  Ilustrasi bisa digunakan untuk menyampaikan hal-hal yang terjadi di masa lalu melalui sebuah konteks visual. Ilustrasi jenis ini bisa ditemukan di berbagai jenis media seperti buku, ensiklopedia, acara televisi dokumenter, museum, dan lain sebagainya.

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

Gambar 2.9 Ilustrasi Penyerahan Pangeran Diponegoro kepada Jendral De Kock

(Sumber: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Nicolaas_Pieneman_-_The_Submission_of_Prince_Dipo_Negoro_to_General_De_Kock.jpg)

- Ilustrasi untuk anak-anak

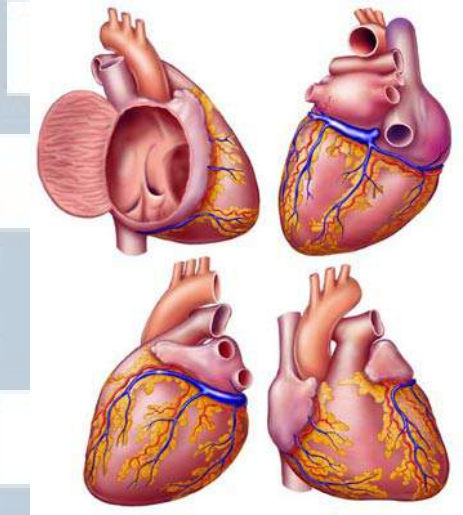
  Ilustrasi untuk anak-anak harus memiliki kreativitas yang tinggi dan bentuk yang menarik untuk menarik perhatian anak-anak. Ilustrasi interaktif seperti buku *pop-up* dan *game* termasuk dalam kategori ini. Male juga menjelaskan bahwa anak-anak cenderung menyukai *style* gambar berupa kartun.

Gambar 2.10 Ilustrasi Untuk Anak-Anak

(Sumber: https://i.pinimg.com/736x/fc/cf/2b/fccf2b6ed1904b2b0cc2747690dd047c--illustration-kids-character-illustration.jpg)

- Ilustrasi Medis

  Ilustrasi bisa digunakan untuk penyampaian info medis. Tujuan utamanya adalah memberikan informasi dan edukasi tentang anatomi tubuh.



Gambar 2.11 Ilustrasi Jantung Manusia

(Sumber: http://blog.medillsb.com/wp-content/uploads/2014/02/robert-finkbeiner-heart.jpg)

- Ilustrasi untuk teknologi

  Ilustrasi ini menjelaskan tentang bagian-bagian dalam barang yang berbentuk tiga dimensi dalam sebuah ilustrasi dua dimensi.

Gambar 2.12 Ilustrasi Pesawat Tempur "Spitfire"

(Sumber: http://blog.medillsb.com/wp-content/uploads/2014/02/robert-finkbeiner-heart.jpg)

2.3.2 Jenis-Jenis Ilustrasi

Menurut Matabudaya (2016), ada beberapa jenis ilustrasi dalam seni. Jenis-jenis ilustrasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Realis

   Gaya ilustrasi ini membuat sebuah ilustrasi sesuai dengan keadaan di dunia nyata tanpa menambah atau mengurangi ciri-ciri aslinya. Warna yang digunakan juga sesuai dengan aslinya.

Gambar 2.13. Jenis Ilustrasi Realis

(Sumber: http://www.theartstory.org/images20/works/realism_4.jpg)

2. Dekoratif

   Gaya ilustrasi ini menyederhanakan bentuk asli dari hal yang diilustrasikan atau malah melebih-lebihkan tetapi masih sesuai dengan ciri-ciri aslinya.

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Gambar 2.14. Jenis Ilustrasi Dekoratif

(Sumber: http://blog.patternbank.com/wp-content/uploads/2012/05/victo-ngai-asian-illustration-graphics-1.jpg)

3. Kartun

Gaya ilustrasi ini memiliki bentuk yang lucu dan disukai oleh anak-anak.

Gambar 2.15. Jenis Ilustrasi Kartun

(Sumber: https://nerdist.com/wp-content/uploads/2016/09/Adventure-Time.jpg)

4. Karikatur

Gaya ilustrasi ini biasanya digunakan sebagai kritikan terhadap politik. Biasanya terdapat pada majalah atau koran.

Gambar 2.16. Jenis Ilustrasi Karikatur

(Sumber: http://www.caricatures.ie/wp-content/uploads/2017/02/donald-trump-caricature.jpg)

2.3.3 *Flat Design*

Flat design adalah sebuah *design* yang menggunakan UI yang minimalis dengan menggunakan sedikit sampai tidak menggunakan sedikit pun warna yang kompleks, gradien, dan tekstur. *Flat design* menonjolkan kesederhanaan dari visual yang dibuat dan membuatnya lebih mudah untuk dipahami. (Sokolova, 2016, diakses tanggal 24 November 2017). Sokolova menjelaskan bahwa *flat design* bersifat modern dan merupakan *trend* desain jaman sekarang. Jenis desain ini digunakan untuk UI pada produk seperti Apple, Microsoft, dan Google.

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Gambar 2.17 Penggunaan *Flat Design* pada Produk Apple

(Sumber: https://design.tutsplus.com/tutorials/10-top-tips-on-creating-flat-design-graphics--cms-25888)

Flat design juga bisa membantu orang-orang untuk lebih mudah memahami sebuah objek tanpa perlunya detail. Desain yang simpel lebih mudah diterima oleh orang-orang, desain ini juga mendukung jenis visual yang rapi dan minimalis. *Flat design* bisa dibuat menggunakan aplikasi seperti *Adobe Photoshop* atau *Adobe Illustrator*. Desainer bisa menggunakan *photoshop* jika ia ingin membuat sebuah grafis yang berbasis *pixel,* sedangkan desainer bisa menggunakan *Illustrator* jika ia ingin membuat desain yang berbasis *vector* dan menggunakan *grid* yang jelas.

Sokolova menjelaskan bahwa *flat design* memiliki kelebihan sebagai berikut:

- *Trend – flat design* telah menjadi tren desain yang banyak digunakan saat ini, hal ini membuat desain terkesan modern dan *user friendly.*

- *Simplicity* – dikarenakan bentuknya yang simpel, *flat design* bisa membuat orang lebih fokus ke visual yang ingin disampaikan. Visual juga akan terlihat lebih rapi.
- *Vividness* – untuk membuat sebuah *flat design,* diperlukan penggunaan warna yang kontras. Warna yang terang membuat sebuah desain terlihat lebih menarik dan rapi serta modern.

Gambar 2.18 *Flat Design* Menunjang Visual yang Simpel dan Penggunaan Warna yang Cerah

(Sumber: https://cms-assets.tutsplus.com/uploads/users/107/posts/25888/image/8-colors.jpg)

2.4 *Layout* dan *Grid*

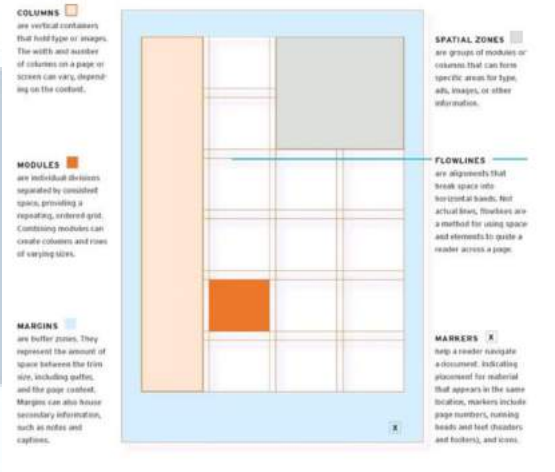
Grid merupakan suatu elemen desain yang memanfaatkan *space* untuk memberikan informasi yang jelas dan teratur kepada penikmat desain tersebut. Ada 6 elemen utama dari sebuah *grid,* yaitu *margin, marker, column, flowline, spatial zone,* dan *module.* (Tondreau, 2009, hal 21).

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

- *Margin – margin* adalah jarak yang membatasi antara konten dengan pinggiran kertas kerja. Bagian ini biasanya dikosongkan atau diberi *notes* kecil.
- *Marker – marker* adalah bagian yang membantu orang untuk menavigasi sebuah dokumen. Bagian ini biasanya diisi oleh nomor halaman dan *header/footer.*
- *Column – column* adalah bagian vertikal yang mengandung konten dalam sebuah desain baik itu tulisan atau gambar. Jumlah kolom dalam sebuah halaman bisa berbagai macam tergantung desain yang dibuat.
- *Flowline – flowine* adalah sebuah jarak yang memisahkan konten secara horizontal. Hal ini membantu orang-orang untuk membaca tulisan pada desain dengan lebih mudah.
- *Spatial Zone – spatial zone* adalah gabungan dari *module* atau *column* yang biasanya diisi oleh gambar atau informasi lainnya.
- *Module – module* adalah suatu bagian tersendiri yang berada di antara *column, flowline,* dan *margin* yang membuat sebuah grid menjadi terlihat rapi dan teratur.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

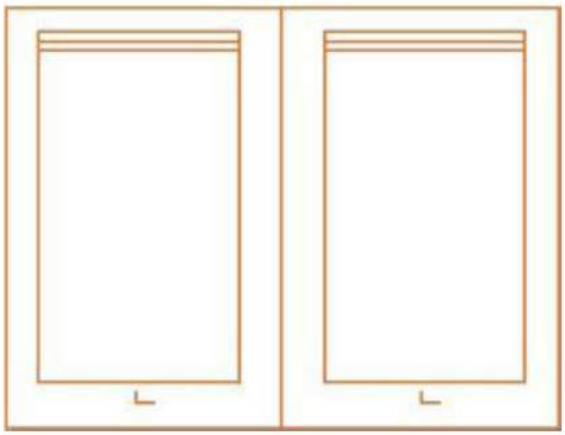


Gambar 2.19 Elemen-Elemen *Grid*

(Sumber: Layout Essentials oleh Beth Tondreau, 2009, halaman 21)

Ada berbagai macam *grid* yang bisa dipakai dalam suatu design, mulai dari grid satu kolom (*single column grid*), dua kolom (*two column grid*), grid multi kolom (*multi column grid*), *modular grids,* dan *hierarchical grids.* (Tondreau, 2009, hal 24)

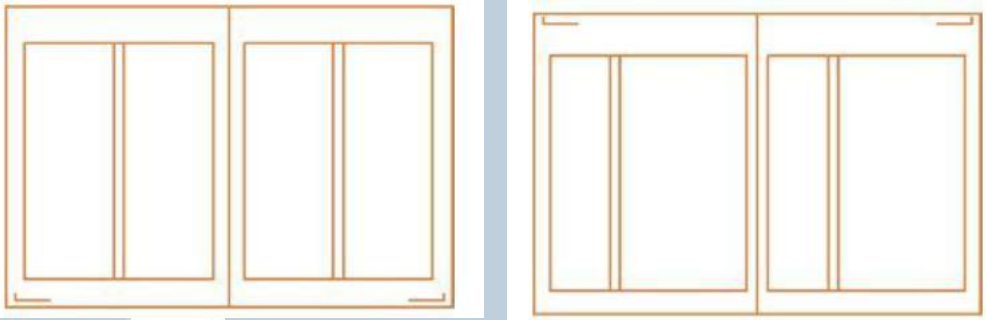
- *Single Column Grid – grid* jenis ini hanya memiliki 1 kolom dalam setiap halamannya, biasanya digunakan untuk laporan atau essay. Hal utama yang ditunjukkan dalam desain yang memakai *grid* jenis ini adalah teks.



Gambar 2.20 *Single Column Grid*

(Sumber: Layout Essentials oleh Beth Tondreau, 2009, halaman 24)

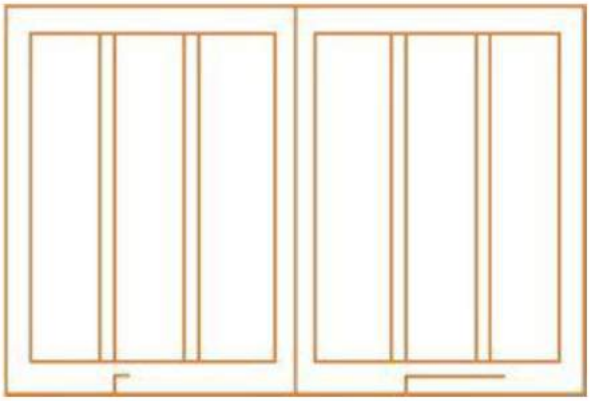
- *Two Coluumn Grid* – *grid* jenis ini memiliki 2 kolom di setiap halamannya. Biasanya digunakan untuk menyampaikan informasi yang berbeda dalam setiap kolomnya, lebar dari kolom tidak harus sama, kolom yang satu bisa lebih sempit atau lebih lebar dari kolom yang lainnya.



Gambar 2.21 *Two Column Grid*

(Sumber: Layout Essentials oleh Beth Tondreau, 2009, halaman 25)

- *Multi Column Grid* – *grid* jenis ini memiliki lebih dari 2 kolom. Sama seperti pada *grid* dengan 2 kolom, lebar dari kolom pada *grid* jenis ini juga tidak harus sama. *Grid* jenis ini biasanya banyak digunakan dalam majalah.

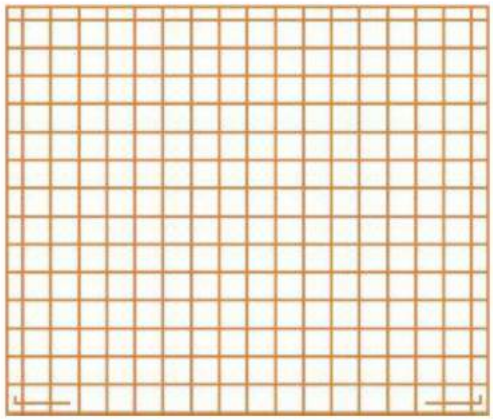


Gambar 2.22 *Multi Column Grid*

(Sumber: Layout Essentials oleh Beth Tondreau, 2009, halaman 26)

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

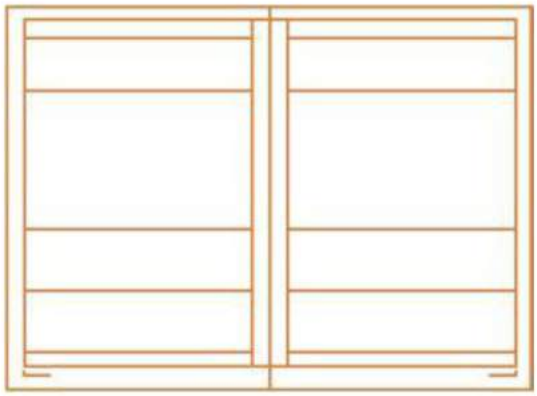
- *Modular Grid* – *grid* jenis ini menggabungkan kolom horizontal dan vertikal untuk memberikan informasi yang lebih kompleks. *Grid* jenis ini biasanya banyak digunakan dalam koran.



Gambar 2.23. *Modular Grid*

(Sumber: Layout Essentials oleh Beth Tondreau, 2009, halaman 27)

- *Hierarchical Grid* – *grid* jenis ini membagi halaman menjadi beberapa bagian secara horizontal. *Grid* jenis ini membuat informasi lebih mudah untuk dipahami.



Gambar 2.24. *Hierarchical Grid*

(Sumber: Layout Essentials oleh Beth Tondreau, 2009, halaman 28)

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

2.4.1 *Card Game Layout*

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mendesain sebuah kartu untuk digunakan dalam sebuah *game.* Hal ini bergantung dari jenis permainan dimana kartu tersebut digunakan. Somerton (2017) menjelaskan bahwa jika kartu yang digunakan akan dipegang di tangan, sebisa mungkin simbol atau *caption* diletakkan di ujung kiri atas. Jika kartu yang digunakan akan ditaruh di meja, maka *layout* dari kartu tersebut harus jelas meskipun orientasi kartunya dibolak-balik dan bisa dilihat dengan jelas dari jarak jauh (bukan jarak baca). Teks yang digunakan juga harus sesuai ukurannya, kebanyakan pemain tidak menyukai teks yang terlalu kecil dan banyak. Beliau juga menjelaskan bahwa kartu yang nyaman untuk dipegang adalah kartu berukuran standar yaitu seukuran kartu poker (63.5mm x 88.9mm).

Knight (2017) menjelaskan bahwa akan lebih baik jika angka, simbol, dan informasi penting lainnya dipisahkan dengan gambar yang digunakan. Hal ini bisa dilakukan dengan memberikan *box* khusus untuk menaruh informasi yang ingin disampaikan. Beliau juga menjelaskan bahwa warna yang digunakan untuk teks harus kontras dengan warna yang digunakan untuk *background* kartu. Hal ini akan membuat teks lebih mudah untuk dibaca dan dimengerti oleh pemain.

2.5 *Color Theory*

Warna bisa menentukan *mood* dari sebuah desain. Dengan penggunaan warna yang tepat kita bisa menyampaikan makna tertentu dari desain yang akan kita buat. Warna memberikan dampak kepada orang-orang yang melihatnya baik itu secara mental maupun fisik, misalnya warna merah akan memberikan pesan

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

bahwa *mood* dari desain tersebut adalah *mood* yang bersemangat, sedangkan warna biru akan memberikan efek yang lebih damai dan menenangkan. (Hashimoto dan Clayton, 2009, hal 232).

Salah satu penerapan teori warna adalah pada *color wheel.* Morton (2011) menjelaskan bahwa ada 3 kategori dalam sebuah *color wheel,* yaitu warna primer, warna sekunder, dan warna tersier. Warna primer merupakan warna merah, kuning, dan biru, warna-warna ini tidak bisa dibuat dengan cara campuran warna-warna lain, semua warna lainnya dibuat berdasarkan dari 3 warna ini. Warna sekunder adalah warna hijau, jingga, dan ungu. Warna-warna ini merupakan hasil dari campuran warna primer, hijau merupakan campuran dari biru dan kuning, jingga merupakan campuran dari merah dan kuning, dan ungu merupakan campuran dari merah dan biru. Warna tersier merupakan warna campuran dari warna-warna primer dan sekunder, yatu kuning-jingga, merah-jingga, merah-ungu, biru-ungu, biru-hijau, dan kuning-hijau.

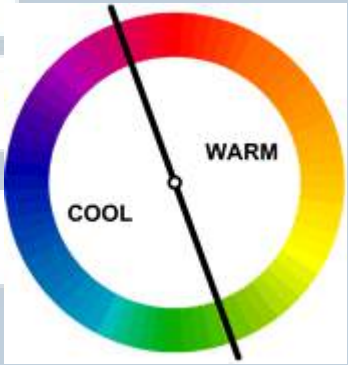
Gambar 2.25. *3* Kategori Warna

(Sumber: https://www.colormatters.com/images/images3/theory-wheels-3-6-12.gif

Warna-warna yang terdapat di dalam *color wheel* bisa dibagi menjadi warna panas (*warm colors*) dan warna dingin (*cool colors*). Warna panas memberikan kesan yang cerah dan kuat, seperti warna merah, jingga, kuning, dan hijau muda.

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

Sedangkan warna dingin memberikan kesan yang tenang dan damai, seperti warna biru, ungu, dan hijau tua. Warna hitam dan putih dianggap warna netral. (Tigercolor, 2000, diakses tanggal 10 September 2017).



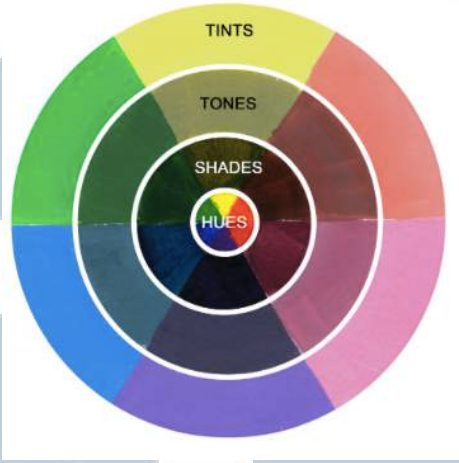
Gambar 2.25. Pembagian Warna Panas dan Warna Dingin Pada *Color Wheel*

(Sumber: https://www.colormatters.com/images/images3/theory-wheels-3-7-12.gif

2.5.1 *Tint, Tone, and Shade*

Tint, tone, dan *shade* merupakan variasi warna yang bisa didapatkan dari *color wheel* ketika warna-warna tersebut dicampurkan dengan warna putih, hitam, atau kedua-duanya. *Tint* adalah warna yang dihasilkan ketika warna-warna yang ada di *color wheel* ditambahkan dengan warna putih. Warna-warna ini biasanya disebut dengan warna pastel dan memberikan kesan warna yang menenangkan. *Tone* adalah warna yang dihasilkan ketika kita menambahkan warna putih dan hitam (warna abu-abu) pada warna asli yang ada di *color wheel. Shade* adalah ketika kita menambahkan warna hitam pada warna-warna yang ada di *color wheel.* (Heaston, 2013, diakses tanggal 10 September 2017).

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018



Gambar 2.27. *Tint, Tone,* dan *Shade* pada *Color Wheel*

(Sumber: https://www.craftsy.com/blog/wp-content/uploads/2013/04/Screen-Shot-2013-04-30-at-12.46.43-PM.png)

2.5.2 *Color Harmonies*

Smith (2014) menjelaskan bahwa *color harmony* adalah kombinasi warna dari *color wheel* yang bisa membuat sebuah desain enak untuk dilihat oleh mata penikmatnya. Ada 8 jenis *color harmony,* yaitu *monochromatic, analogus, complementary, split-complementary, double complement, diad, triad, dan tetrad.*

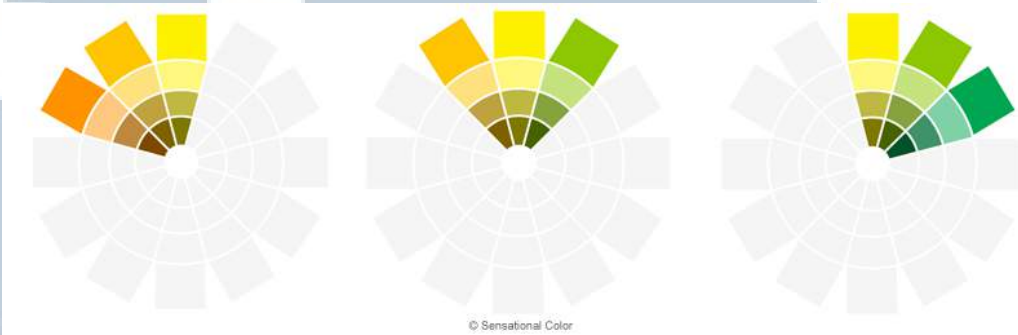
- *Monochromatic* – harmoni warna jenis ini hanya memainkan *tint, tone,* dan *shade* dari 1 warna.

Gambar 2.28. *Monochromatic Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/14.jpg)

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

- *Analogus* – harmoni warna jenis ini didasarkan oleh 3 warna yang saling berdempetan dalam *color wheel.*



Gambar 2.29. *Analogus Color Harmony*

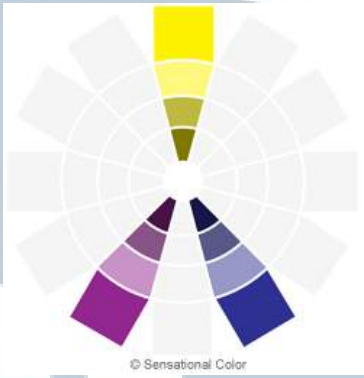
(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/15.jpg)

- *Complementary* – harmoni warna jenis ini menggunakan warna yang letaknya bersebrangan dalam *color wheel.*

Gambar 2.30. *Complementary Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/16.jpg)

- *Split Complementary* – harmoni warna jenis ini mengambil 3 warna dengan cara mengambil 2 warna yang terletak berdempetan dengan warna yang terletak di seberang salah satu warna dalam *color wheel.*



Gambar 2.31. *Split-Complementary Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/17.jpg)

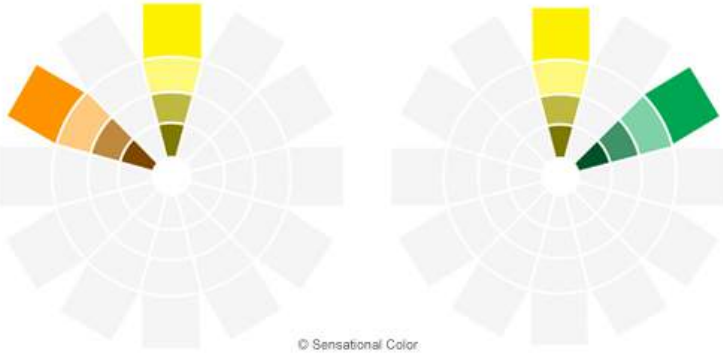
- *Double Complement* – harmoni warna jenis ini mengambil 2 jenis warna komplementer (*complementary*) yang letaknya berdempetan satu sama lain di dalam *color wheel* membentuk huruf X.

Gambar 2.32. *Double Complement Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/18.jpg)

- *Diad* – harmoni warna jenis ini mengambil 2 warna yang letaknya berjarak 2 langkah dari salah satu warna di dalam *color wheel.*

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA



Gambar 2.33. *Diad Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/20.jpg)

- *Triad* – harmoni warna jenis ini mengambil 3 warna yang jaraknya sama satu sama lainnya yaitu 4 langkah dari salah satu warna yang diambil dalam *color wheel* membentuk segitiga sama sisi.

Gambar 2.34 *Triad Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/21.jpg)

- *Tetrad* – harmoni warna jenis ini mengambil 4 warna yang jaraknya sama satu sama lainnya di dalam *color wheel* dan membentuk sebuah persegi atau persegi panjang.

Gambar 2.35 *Tetrad Color Harmony*

(Sumber: http://www.sensationalcolor.com/wp-content/uploads/2008/07/19.jpg)

Jenis harmoni warna yang akan diambil oleh peneliti adalah *monochrome* yang dibasiskan dari warna merah dan biru. Warna merah melambangkan warna perasaan malu, kekuatan, energi, dan nafsu birahi. Warna *pink* digunakan karena melambangkan seksualitas, feminism, dan perasaan sensitif. Sedangkan warna biru digunakan karena melambangkan perasaan damai, ketenangan, dan mengurangi stress.

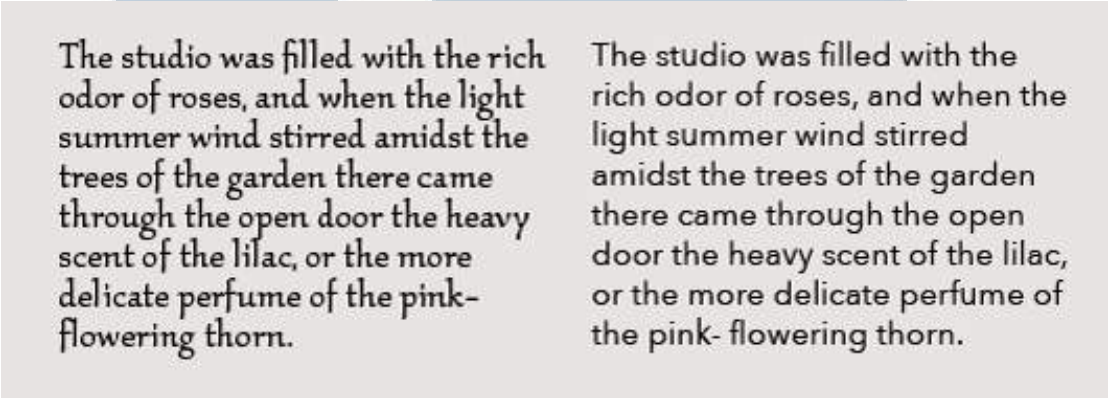
2.6 Tipografi

Ada 2 jenis tipografi yang cocok untuk digunakan dalam sebuah teks yang akan di-*print,* yaitu *serif* dan *sans serif. Serif* merupakan jenis *font* yang memiliki "ekor" di ujung-ujung sudutnya. Contohnya terdapat pada *font* "Times New Roman", "Cambria", dan lain sebagainya. *Font* jenis ini biasanya banyak digunakan di media seperti buku dan koran. *Sans serif* merupakan jenis *font* yang tidak memiliki "ekor" di ujung-ujung sudutnya. Contohnya terdapat pada *font* "Arial", "Helvetica", dan lain sebagainya.

Penggunaan jenis *font* ini tergantung pada media yang digunakan. Jika seorang desainer ingin menulis teks pada sebuah koran atau buku, font jenis *serif* lebih cocok untuk digunakan. Sedangkan jika ia ingin menulis teks pada brosur

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

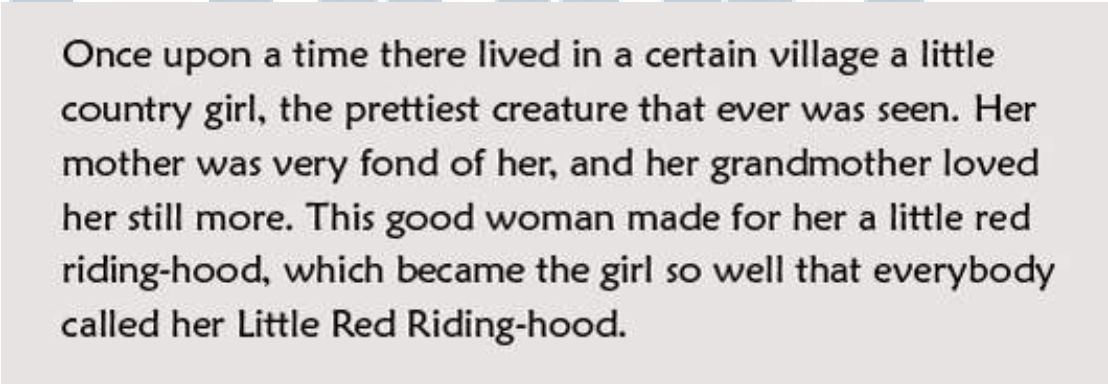
atau media lain yang tidak memerlukan banyak teks maka *font* jenis *sans serif* lebih cocok untuk digunakan. *Font* jenis *sans serif* juga lebih mudah untuk dibaca dibandingkan dengan *font* berjenis *serif.* (Strizver, diakses pada tanggal 24 November 2017).



Gambar 2.36 *Font* "ITC Kallos" (kiri) dibandingkan dengan "Avenir" (kanan)

(Sumber: https://cdncms.fonts.net/images/d495ebe697a1b968/B.SerifSansPrint.jpg)

Strizver juga menjelaskan bahwa penggunaan *font* harus sesuai dengan target audiens yang ingin dicapai. Untuk anak-anak, *font* jenis *sans serif* lebih cocok untuk digunakan karena huruf-hurufnya lebih mudah dibaca.



Gambar 2.37 *font* "Maiandra GD" yang digunakan dalam buku cerita untuk anak-anak)

(Sumber: https://cdncms.fonts.net/images/944b5178419cad90/D.SerifSansPrint.jpg)

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

2.7 *Spokes Character*

Spokes Character adalah sebuah karakter yang digunakan untuk menggambarkan sebuah produk, jasa, atau ide. Bentuk dari *spokes character* bisa bermacam-macam, mulai dari manusia (Mr. Clean), hewan (Kellogs), sampai ke makhluk mistis (Keebler). Ada juga bentuk *spokes character* yang merupakan personifikasi produk seperti m&m. (Golden et al., 2015, diakses tanggal 14 Januari 2018).

Karakter untuk *spokes character* bisa diambil dari kehidupan nyata, atau dari karakter yang muncul di acara TV, buku, atau komik, untuk mempromosikan produk tersebut. Contohnya adalah *Pink Panther,* yang merupakan *spokes character* dari acara TV "Pink Panther". Sedangkan Kelloggs menggunakan *spokes character* berupa macan (*Tony the Tiger*) untuk mempromosikan produknya. *Spokes Character* biasanya muncul di *packaging* sebuah produk untuk menarik perhatian dari konsumen terhadap produk yang dipromosikan.

Gambar 2.38 *Spokes Character* pada produk "m&m"

(Sumber: https://kathonewmedia.files.wordpress.com/2015/01/mm1.jpg)

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

2.8 Logo *Design*

Carson (2017, diakses tanggal 27 November 2017) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam merancang sebuah logo. Hal tersebut diantara lain adalah sebagai berikut:

- Perhatikan target audiens yang akan dicapai – lakukan riset kepada target market untuk mengetahui logo jenis apa yang cocok untuk diberikan kepada target market
- Pilih *typeface* yang cocok – *font* jenis serif akan lebih cocok jika target logo yang ingin dibuat bersifat mewah dan tradisional, sedangkan untuk hal yang lebih ringan disarankan menggunakan *font* jenis sans serif. Lakukan riset tentang tipografi untuk memahami *typeface* apa yang cocok
- Improvisasi desain *typeface* – jika perancang menggunakan *font* yang sudah ada sebelumnya seperti "Helvetica", maka perancang bisa mengimprovisasi *font* tersebut misalnya dengan menarik ujung-ujung huruf agar bentuknya terlihat lebih dinamis
- *Typeface* harus cocok dengan ilustrasi yang digunakan
- Gunakan warna dengan baik – pahami dengan baik prinsip dari *color wheel* dan gunakan kombinasi warna yang cocok dengan *mood* yang ingin dibuat.

2.9 *Sex Education* dan Pubertas

Sex Education atau pendidikan seks adalah pendidikan yang mengajarkan tentang proses terjadinya pembuahan, kehamilan sampai kelahiran, tingkah laku dan hubungan seksual, sampai aspek-aspek kesehatan yang berhubungan dengan seks.

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

Pendidikan seks juga memberikan pengetahuan tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan jenis kelamin. Hal ini juga mencakup pertumbuhan jenis kelamin pada laki-laki atau perempuan ketika memasuki masa pubertas, menstruasi, mimpi basah, sampai timbulnya nafsu birahi dikarenakan perubahan hormon. (Purnama, 2013)

Purnama (2013) juga menjelaskan pentingnya pemberian pendidikan seks kepada remaja baik itu di sekolah atau melalui orang tua, yaitu sebagai berikut:

- Pendidikan seks diperlukan untuk mengetahui informasi seksual bagi remaja, terutama yang sedang memasuki masa pubertas.
- Pendidikan seks bisa membuat para remaja memiliki kesadaran akan pentingnya pemahaman akan masalah seksualitas.
- Pendidikan seks bisa membuat remaja mengetahui fungsi dari organ-organ seksualnya.
- Pendidikan seks bisa membuat remaja tahu dan paham akan masalah-masalah seksualitas yang menghadapinya.
- Pendidikan seks bisa membuat remaja memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah seksualitas.

Selain hal-hal yang sudah disebutkan di atas, beliau juga menjelaskan bahwa ada dua faktor lainnya yang menyebabkan pendidikan seks sangat penting untuk diberikan sejak usia dini. Faktor yang pertama adalah ketika anak-anak tumbuh menjadi remaja dan belum memahami tentang pendidikan seks, remaja tersebut akan merasa tidak bertanggung jawab atau tidak peduli dengan seks ataupun kesehatan organ reproduksinya. Faktor yang kedua adalah adanya

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

ketidakpahaman para remaja tentang pendidikan seks ini juga bisa membuat banyak hal negatif yang terjadi, contohnya seks bebas, apalagi di jaman sekarang ini sudah banyak media yang menyediakan konten pornografi, seperti DVD, majalah, dan internet.

Salah satu lingkup dari pendidikan seks adalah pubertas. Menurut Dubuis (2016), pubertas adalah tahap perubahan fisik di mana suatu individu sudah bisa melakukan proses reproduksi. Pubertas juga merupakan tanda bahwa anak-anak sudah mulai memasuki usia remaja, pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada tubuhnya, terutama perubahan fisik. Pubertas biasa dimulai pada usia 10-14 tahun untuk perempuan dan usia 12-16 tahun untuk laki-laki. (Medlineplus, diakses tanggal 28 Agustus 2017).

Tanda-tanda yang pertama kali muncul pada anak perempuan ketika mereka memasuki masa pubertas adalah puting payudara yang mulai muncul, payudaranya juga mulai membesar setelah beberapa bulan. Rambut pada alat kelamin dan ketiak juga mulai bertumbuh ketika anak-anak memasuki masa ini. Anak-anak perempuan akan mengalami *menarche* (menstruasi pertama) di puncak masa pubertasnya yaitu setelah pertumbuhan payudara dan rambut pada alat kelamin dan ketiak. (Veratamala, 2017, diakses tanggal 28 Agustus 2017).

Ketika memasuki masa pubertas, produksi hormon estrogen pada anak perempuan akan meningkat, estrogen merupakan hormon yang membantu mengatur siklus menstruasi pada wanita. Jika sel telur tidak dibuahi, maka jumlah estrogen dalam tubuh wanita akan menurun dan menyebabkan terjadinya menstruasi, tetapi jika sel telur dibuahi, estrogen akan bekerja dengan

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

progesterone untuk menghentikan proses ovulasi selama kehamilan berlangsung. Hal ini menyebabkan tidak terjadinya menstruasi selama kehamilan. Estrogen juga mempengaruhi kulit dan otak, yang menyebabkan tumbuhnya jerawat dan timbulnya suasana hati yang kurang baik jika jumlah estrogen di dalam tubuh rendah. (Muhlisin, 2017).

2.9.1 Menstruasi

Ketika tubuh anak-anak siap untuk memasuki masa pubertas, *pituitary gland* (sebuah kelenjar yang terletak di bagian bawah otak) mengeluarkan hormon-hormon special, hormon-hormon ini nantinya bekerja pada bagian tubuh yang berbeda-beda. Pada tubuh perempuan, hormon-hormon tersebut bekerja kepada kedua ovarium yang mengandung sel telur yang sudah terdapat di dalam tubuh anak-anak perempuan sejak ia dilahirkan. Hormon-hormon ini akan mempersiapkan tubuh anak perempuan untuk mengalami menstruasi dan untuk mempersiapkan kehamilan di masa yang akan mendatang. Menstruasi pertama biasanya terjadi 2 tahun setelah payudara mulai bertumbuh. (Steven, 2015)

Menstruasi adalah proses pendarahan pada vagina yang merupakan siklus bulanan yang dialami oleh para wanita. Hal ini terjadi karena luruhnya dinding rahim yang menyebabkan keluarnya darah melalui vagina, hal ini juga terjadi karena tubuh wanita setiap bulannya mempersiapkan rahimnya untuk kehamilan, jika wanita tidak hamil, maka dinding rahimnya akan luruh. (Medlineplus, diakses tanggal 19 Agustus 2017).

Menstruasi bisa berlangsung selama 3 sampai 10 hari, menstruasi biasa dimualai dari usia 11 sampai 14 tahun dan akan berakhir pada saat wanita

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

mengalami *menopause* di usia sekitar 51 tahun. Menstruasi ini dimulai ketika hormon estrogen pada wanita jumlahnya meningkat, yang menyebabkan dinding rahim menebal. Jika kehamilan tidak terjadi, maka rahim akan meluruhkan dindingnya dan mengeluarkannya bersama darah melalui lubang vagina (charm.co.id, diakses tanggal 19 Agustus 2017).

Dinding rahim dilapisi oleh lapisan endometrium, lapisan ini akan menebal selama menstruasi berlangsung. Ketika menstruasi terjadi, permukaan lapisan endometrium akan terkupas dan luruh dari rahim, yang menyebabkan pendarahan selama menstruasi. Setelah endometrium mengikis dinding rahim, hormon tersebut akan membangun dinding rahim baru lagi dibulan berikutnya, yang menyebabkan wanita mengalami proses menstruasi sebulan sekali. Proses ini akan terus berlangsung sampai terjadinya *menopause*. (charm.co.id, diakses tanggal 19 Agustus 2017).

Menurut Muhlisin (2017), 80% dari wanita akan mengalami gejala-gejala berikut sebelum menstruasi datang:

- Gangguan pencernaan (kembung, mual, kram perut, diare, atau sembelit)
- Masalah kulit (jerawat)
- Payudara terasa nyeri
- Nyeri sendi
- Nyeri pada punggung dan pinggang

Sedangkan untuk menstruasi pertama (*menarche*), biasanya seorang perempuan biasanya akan mengalami gejala-gejala sebagai berikut:

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

- Peningkatan hormon yang tinggi
- Ukuran pinggul yang membesar
- Membesarnya payudara
- Keluarnya cairan vagina (keputihan)
- Tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak

Selain gejala-gejala fisik, wanita juga akan mengalami perubahan emosional pada masa sebelum menstruasi. Wanita menjadi lebih mudah marah, tersinggung, dan depresi. Gejala-gejala yang dialami oleh wanita ini disebut dengan PMS (*Premenstruental Syndrome*).

PMS (*Premenstrual Syndrome*) terjadi karena adanya peningkatan jumlah hormon pada wanita ketika mengalami menstruasi. Mandal (2012) menjelaskan bahwa hormon serotonin pada wanita jumlahnya akan meningkat dan menurun (mengalami fluktuasi) selama wanita mengalami menstruasi. Hal ini menyebabkan adanya perubahan *mood* secara tiba-tiba pada wanita ketika mengalami PMS. Serotonin yang rendah bisa menyebabkan kelelahan dan kesulitan tidur.

Suwandi (2017) menjelaskan bahwa ada 10 cara untuk menghilangkan nyeri saat menstruasi, yaitu sebagai berikut:

- Berbaring – jika wanita mengalami nyeri saat menstruasi, ia bisa berbaring di kasur atau sofa dengan posisi terlentang karena sakit biasa muncul di bagian punggung.
- Olahraga – olahraga ringan bisa mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, contohnya adalah berjalan, bersepeda, atau berenang.

Perancangan Visual Pada..., Shella Gisela, FSD UMN, 2018

- Air – air hangat atau air dingin yang dikompreskan ke perut akan mengurangi rasa nyeri ketika mengalami menstruasi. Hal ini akan membuat otot perut rileks dan mengurangi nyeri yang timbul ketika menstruasi
- Makanan sehat – makanan yang banyak mengandung omega 3, vitamin E, dan vitamin B6 serta B1 bisa mengurangi nyeri saat menstruasi.
- Mengurangi alkohol dan rokok
- Relaksasi – kegiatan relaksasi seperti yoga dan pilates bisa menenangkan pikiran dan mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang dialami ketika menstruasi
- Mandi air hangat – mandi dengan air hangat bisa membuat tubuh lebih santai dan mengurangi nyeri yang terjadi ketika menstruasi.
- Jamu – jamu bisa mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan efektif. Takaran yang disarankan adalah 2 kali per hari.
- Obat-obatan – obat-obatan seperti OAINS (Obat Anti Inflamasi Non Sterois), pil kontrasepsi, dan obat penghilang rasa sakit bisa membantu mengurangi nyeri ketika menstruasi
- Konsultasi dokter – jika rasa sakit ketika menstruasi sudah tidak dapat ditahan maka segera konsultasikan ke dokter.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA