

## BAB III

### METODOLOGI PERANCANGAN

#### 3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan UI/UX aplikasi mengenai terapi non-farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea*:

##### 1) Demografis

- a. Jenis kelamin : perempuan
- b. Usia : 18-25 tahun yang mengalami *dysmenorrhea*  
Transisi masa remaja akhir hingga dewasa muda merupakan periode perkembangan individu pada usia 18 hingga 25 tahun (Arnet, 2014; dalam Lubalu et al., 2022, h.225). Susmini dan Rosdiana (2022, h.483) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab *dysmenorrhea* adalah usia. Hal ini terjadi karena sekresi hormon prostaglandin pada rentang usia tersebut meningkat, sedangkan rahim belum siap terhadap kondisi transisi fase remaja ke dewasa sehingga menimbulkan rasa nyeri beberapa hari sebelum dan saat mengalami menstruasi (Rudatiningtyas et al., 2022, h.39).
- c. Pendidikan : SMA/SMK, D3, S1  
Pendidikan seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap cara mereka menyerap dan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhana & Meitasari, 2023, h.38). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik mereka dalam memahami dan mengimplementasikan informasi yang diberikan.
- d. SES : A-B  
Hasil penelitian dari Jurnal Kajian Kebijakan dan Ilmu Administrasi Negara (Polii, 2024, h.55) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki akses internet yang lebih baik bila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pendapatan lebih rendah. Hal ini berarti masyarakat yang berada pada kelompok SES A-B

memiliki keuntungan untuk mengakses dan memanfaatkan teknologi dibandingkan dengan kelompok SES yang lebih rendah.

## 2) Geografis

Area Jakarta.

Berdasarkan survei penetrasi internet yang dilakukan oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2024, tingkat penetrasi pengguna internet di daerah perkotaan memberikan kontribusi terbesar, yaitu 69,5%, dengan wilayah Jakarta sebagai salah satu daerah perkotaan di Indonesia memiliki tingkat penetrasi internet mencapai 87,51% (Haryanto, 2024). Selain itu, bila dikaitkan dengan jumlah penderita *dysmenorrhea*, Jakarta memiliki tingkat prevalensi *dysmenorrhea* yang tinggi sebesar 87,5% (Juniar, 2015; dalam Primalova & Stefani, 2024, h.105).

## 3) Psikografis

- a. Remaja akhir dan dewasa muda yang peduli tentang kesehatan reproduksi dan menstruasi.
- b. Remaja akhir dan dewasa muda yang memilih pendekatan alami dalam menjaga kesehatan dibandingkan bergantung pada obat-obatan kimia.
- c. Remaja akhir dan dewasa muda yang mencari informasi akurat dan relevan tentang perawatan kesehatan secara mandiri.
- d. Remaja akhir dan dewasa muda dengan produktivitas tinggi sehingga membutuhkan solusi yang mudah diakses dan cepat diterapkan.
- e. Remaja akhir dan dewasa muda yang terbiasa menggunakan aplikasi *mobile* dan internet untuk mendapatkan informasi.

## 3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Hasso Plattner menguraikan metode *Design Thinking*, yang di dalamnya berisi berbagai tahapan untuk merancang desain yang berfokus pada kebutuhan pengguna, sebagaimana yang diuraikan kembali oleh Interaction Design Foundation (Dam, 2024). Tahap-tahap tersebut adalah *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, serta *test*. Metode ini adalah metode yang akan digunakan untuk melakukan perancangan karya tugas akhir.

### 3.2.1 *Empathize*

Tahap *empathize* dilakukan dengan tujuan untuk memahami permasalahan yang ada. Untuk itu, dilakukan penelitian melalui wawancara mendalam bersama ahli (*expert/in-depth interview*), *Focus Group Discussion* (FGD), serta membagikan kuesioner untuk mengetahui kebutuhan (*needs*), tujuan (*goals*), dan kekhawatiran (*pain points*), serta preferensi target perancangan terkait pengelolaan *dysmenorrhea*.

### 3.2.2 *Define*

Setelah tahap *empathize* dilakukan, kemudian dilanjutkan ke tahap *define*. Pada tahap ini, seluruh informasi yang diperoleh dari tahap sebelumnya diolah untuk mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi dan didefinisikan secara spesifik dengan memunculkan pertanyaan, “Bagaimana cara membantu perempuan remaja dan dewasa muda di Jakarta untuk mengatasi *dysmenorrhea* melalui terapi non-farmakologi yang mudah diakses dan diterapkan?”

Dalam tahap ini, kebutuhan (*needs*), tujuan (*goals*), dan kekhawatiran (*pain points*), serta preferensi target perancangan disusun ke dalam *user persona*, *user journey map*, dan *empathy map*. Hal-hal ini menjadi dasar untuk merumuskan fitur dan konten aplikasi yang sesuai. Selain itu, rumusan fitur dan konten aplikasi kemudian dipetakan ke dalam *user persona*, *user journey map*, dan *empathy map*.

### 3.2.3 *Ideate*

Setelah tahap *define* selesai dilakukan, masuk ke tahap selanjutnya, yaitu *ideate*. Dalam tahap ini, sesi *brainstorming* dimulai untuk mengembangkan berbagai ide-ide solusi yang kreatif dan inovatif. Caranya adalah dengan melakukan *mindmapping* terhadap ide-ide yang ditemukan, kemudian menyaring ide-ide tersebut berdasarkan dampak potensialnya terhadap target perancangan. Ide-ide potensial yang ditemukan akan dikembangkan ke dalam wujud visual yang kemudian digabungkan ke dalam representasi visual awal aplikasi berupa *low fidelity wireframe*.

### **3.2.4 Prototype**

Dalam tahap *prototype*, sketsa kasar atau *wireframe* dari halaman aplikasi yang telah dibuat pada tahap sebelumnya kemudian dikembangkan, yang dalam prosesnya lebih lanjut akan dimaksimalkan menjadi *high fidelity prototype* menggunakan *software* Figma.

### **3.2.5 Test**

Tahap *test* dilakukan dengan mengimplementasikan *user testing* pada *prototype* yang dibuat untuk target perancangan. *User testing* terbagi menjadi dua fase, yaitu *alpha testing* dan *beta testing*. Pada tahap ini, skenario pengujian akan dikembangkan dari *use case* dan *user scenario* yang berfungsi sebagai panduan bagi *user* untuk menyelesaikan tugas-tugas (*tasks*) tertentu.

Data yang diperoleh dari hasil *user testing* pada fase *alpha testing* akan digunakan untuk evaluasi dan analisis guna menemukan pola masalah yang terjadi pada interaksi target perancangan dengan aplikasi. Hal ini mempermudah proses perbaikan desain UI/UX aplikasi sebelum nantinya akan diujikan kembali kepada target perancangan pada fase *beta testing* untuk memastikan bahwa perubahan yang dilakukan sudah sesuai dengan kebutuhan.

## **3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan**

Teknik perancangan yang digunakan meliputi beberapa metode pengumpulan data, seperti wawancara mendalam bersama ahli (*expert/in-depth interview*), *Focus Group Discussion* (FGD), studi eksisting, studi referensi, dan kuesioner. Tujuan utama dari pengumpulan data ini adalah untuk mengidentifikasi dan memahami berbagai aspek yang berkaitan dengan perancangan UI/UX aplikasi, sehingga diharapkan dapat dihasilkan aplikasi yang relevan dan bermanfaat bagi pengguna dalam mengatasi *dysmenorrhea*.

### **3.3.1 Wawancara (Expert/In-Depth Interview)**

Pengumpulan data primer pertama adalah melalui wawancara. Wawancara dilakukan secara formal bersama dua narasumber ahli, yaitu seorang UI/UX *designer*, Pramaishella Kastika Putri, S.Kom., M.Kom., untuk

mendapatkan *insight* mengenai perancangan desain UI/UX pada aplikasi *mobile* yang baik dan relevan bagi target perancangan serta seorang dokter spesialis kebidanan dan kandungan, dr. Dewi Ratih Hendarto Putri, Sp. OG., M.Si.Med., untuk memperoleh informasi seputar *dysmenorrhea*, khususnya mengenai terapi non-farmakologi yang direkomendasikan. Sebelum wawancara dilakukan, penulis menyiapkan data-data yang diperlukan untuk kemudian membuat daftar pertanyaan secara terstruktur. Pertanyaan-pertanyaan ini diharapkan dapat menggali informasi secara mendalam terhadap narasumber sehingga wawasan yang diperoleh dapat mendukung desain aplikasi yang efektif dan bermanfaat bagi subjek perancangan.

Untuk menjangkau narasumber, penulis mencari UI/UX *designer* dan membuat janji temu melalui *platform* media sosial Whatsapp yang diawali dengan perkenalan kemudian menyampaikan maksud dan tujuan wawancara. Kemudian, untuk narasumber kedua, yaitu dokter spesialis kandungan dan kebidanan, penulis mencari tahu mengenai profil dokter-dokter spesialis kebidanan dan kandungan yang praktik di rumah sakit maupun di klinik. Setelahnya, penulis memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan wawancara serta membuat janji temu bersama narasumber melalui *platform* media sosial Whatsapp.

Sebelum wawancara berlangsung, penulis meminta persetujuan narasumber untuk melakukan proses dokumentasi, baik dalam bentuk rekaman audio (*voice record*), video, serta foto, sebagai bagian dari syarat prosedur wawancara. Kemudian, wawancara dilaksanakan dengan penulis menanyakan pertanyaan sesuai dengan urutan berdasarkan pada susunan daftar pertanyaan. Ketika wawancara berakhir, penulis memberikan lembar persetujuan narasumber kualitatif (*consent form*) untuk ditandatangani oleh narasumber sebagai bukti bahwa narasumber bersedia apabila penulis menggunakan data-data yang diperoleh demi kepentingan tugas akhir.

### **A. Wawancara Bersama UI/UX Designer, Pramaishella K. P.**

Wawancara dilakukan pada Sabtu, 21 September 2024 pukul 10.30-11.00 WIB bersama Pramaishella Kastika Putri, S.Kom., M.Kom., secara *online* melalui Zoom Meeting sebagai narasumber pertama, yaitu seorang UI/UX *designer* yang berpengalaman di bidang UI/UX *design*, *user research*, *mobile app design*, dan *responsive website design* sejak 2019. Saat ini, Pramaishella berprofesi sebagai UI/UX *designer* di KeDATech, sebuah perusahaan *software house* yang bertempat di Jakarta, yang berfokus pada perancangan *software*, *application*, dan *website*. Selain itu, Pramaishella juga memiliki pengalaman sebagai UI/UX *designer* untuk *e-commerce fashion industry* pada salah satu brand lokal berbasis di Jakarta, Kasual. Tujuan wawancara bersama Pramaishella Kastika Putri, S.Kom., M.Kom., adalah untuk mendapatkan *insight* mengenai perancangan desain UI/UX pada aplikasi *mobile* yang baik dan relevan bagi target perancangan

Berikut merupakan daftar pertanyaan yang ditanyakan oleh penulis ketika wawancara bersama Pramaishella Kastika Putri, S.Kom., M.Kom., berlangsung:

- 1) Sebelum masuk ke pertanyaan inti, bolehkah Anda memperkenalkan diri dan menceritakan latar belakang profesi Anda terlebih dahulu?
- 2) Bagaimana pengalaman Anda dalam mendesain suatu media interaktif, baik *mobile apps* maupun *website*?
- 3) Bagaimana kriteria *mobile apps* yang ideal dari segi desain UI dan UX?
- 4) Apa saja elemen-elemen UI dan UX yang penting untuk digunakan pada *mobile apps*?
- 5) Bagaimana cara memperoleh data melalui UX *research*?
- 6) Apa saja fitur yang dapat menarik perhatian dan memiliki fungsi paling mendasar pada *mobile apps*?

- 7) Bagaimana dengan *basic skills* yang harus dimiliki oleh seorang *UI/UX designer*?
- 8) Bagaimana proses desain *UI/UX* dilakukan?
- 9) Bagaimana dengan kesalahan yang ditemukan berdasarkan pengalaman selama melakukan proses desain *UI/UX*?
- 10) Dalam merancang desain *UI/UX* untuk *mobile apps*, apa saja hal-hal yang harus dilakukan atau dihindari?
- 11) Bagaimana tren penggunaan *mobile apps* yang sedang diminati di Indonesia berdasarkan pengamatan Anda?
- 12) Bagaimana perbedaan desain pada *mobile apps* yang ditujukan untuk *user* berusia 18-25 tahun, mengingat rentang usia tersebut termasuk ke dalam kelompok Generasi Z walaupun terdapat perbedaan rentang usia antara belasan dan dua puluhan?

#### **B. Wawancara Bersama dr. Dewi Ratih. H. P., Sp.OG., M.Si.Med.**

Wawancara dilakukan pada Senin, 23 September 2024 pada pukul 10.00-10.20 WIB bersama dr. Dewi Ratih Hendarto Putri, Sp.OG., M.Si.Med., di Klinik Utama BumilQ sebagai narasumber kedua, yaitu seorang dokter spesialis kebidanan dan kandungan aktif melayani pasien di berbagai rumah sakit di Jabodetabek, salah satunya adalah Eka Hospital BSD, Tangerang Selatan. Selain itu, dr. Dewi juga merupakan pemilik dari Klinik Utama BumilQ di BSD City, Tangerang Selatan. Tujuan wawancara bersama dr. Dewi Ratih Hendarto Putri, Sp.OG., M.Si.Med., adalah untuk memperoleh informasi seputar *dysmenorrhea*, khususnya mengenai terapi non-farmakologi yang direkomendasikan.

Berikut merupakan daftar pertanyaan yang ditanyakan oleh penulis ketika wawancara bersama dr. Dewi Ratih Hendarto Putri, Sp.OG., M.Si.Med., berlangsung:

- 1) Sebelum masuk ke pertanyaan inti, bolehkah dokter memperkenalkan diri dan menceritakan latar belakang profesi terlebih dahulu?
- 2) Bagaimana pengalaman dokter ketika menangani pasien dengan *dysmenorrhea*?
- 3) Bagaimana dengan gejala dan keluhan yang dirasakan?
- 4) Berapa rata-rata rentang usia pengidap *dysmenorrhea* berdasarkan kasus yang pernah ditangani?
- 5) Mengapa seseorang bisa mengalami *dysmenorrhea*?
- 6) Apakah *dysmenorrhea* bisa dianggap sebagai suatu penyakit yang berbahaya?
- 7) Bagaimana penanganan yang tepat untuk mengatasi *dysmenorrhea* secara mandiri di rumah?
- 8) Bagaimana pengaruh minuman herbal terhadap penurunan tingkat nyeri dari *dysmenorrhea*?
- 9) Apa saja hal-hal yang harus dilakukan dan dihindari ketika seseorang mengalami *dysmenorrhea*?
- 10) Bagaimana pengaruh konsumsi air putih terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea*?
- 11) Apakah akan terjadi komplikasi jika melakukan kombinasi terapi non-farmakologi?
- 12) Bagaimana pengaruh pelacakan siklus menstruasi terhadap antisipasi *dysmenorrhea*?

### **3.3.2 Focus Group Discussion**

Pengumpulan data primer kedua adalah melalui *Focus Group Discussion* (FGD). FGD dilakukan pada Senin, 23 September 2024 pada pukul 19.00-20.00 WIB secara *online* melalui Zoom Meeting bersama penderita *dysmenorrhea*, yang dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai pengalaman pribadi, persepsi, perasaan, serta tantangan dalam mencari informasi untuk mengatasi *dysmenorrhea* secara mendalam. Peserta FGD berjumlah 6 orang, yang meliputi:

- 1) Gabriella Junetta  
Usia : 21 tahun  
Domisili : Jakarta Barat  
Riwayat *dysmenorrhea* : *dysmenorrhea* tingkat ringan
- 2) Kenishia Wijaya  
Usia : 21 tahun  
Domisili : Jakarta Barat  
Riwayat *dysmenorrhea* : *dysmenorrhea* tingkat sedang
- 3) Irene Priscilla Giovanna  
Usia : 21 tahun  
Domisili : Jakarta Utara  
Riwayat *dysmenorrhea* : *dysmenorrhea* tingkat berat
- 4) Tania Adeline  
Usia : 21 tahun  
Domisili : Jakarta Barat  
Riwayat *dysmenorrhea* : *dysmenorrhea* tingkat berat
- 5) Putu Bintang Larissa Ayu  
Usia : 21 tahun  
Domisili : Jakarta Pusat  
Riwayat *dysmenorrhea* : *dysmenorrhea* tingkat ringan
- 6) Devina  
Usia : 24 tahun  
Domisili : Jakarta Barat  
Riwayat *dysmenorrhea* : *dysmenorrhea* tingkat berat

Berikut merupakan daftar pertanyaan yang ditanyakan oleh penulis ketika FGD bersama penderita *dysmenorrhea* berlangsung:

- 1) Sebelum masuk ke pertanyaan inti, bolehkah memperkenalkan diri dan menceritakan pengalaman terkait nyeri haid yang pernah dialami?
- 2) Bagaimana perasaan ketika mengalami nyeri haid?

- 3) Bagaimana dampak dari nyeri haid yang dialami?
- 4) Apa saja hal-hal yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid?
- 5) Di antara hal-hal yang telah dilakukan, apa saja yang efektif untuk mengatasi nyeri haid?
- 6) Dari mana informasi seputar penanganan nyeri haid ditemukan?
- 7) Apakah informasi pada media yang digunakan diberikan secara lengkap dan menyeluruh?
- 8) Apakah media informasi tersebut menarik dan mudah untuk digunakan?
- 9) Apa saja kesulitan yang dialami ketika mencari informasi mengenai penanganan nyeri haid?
- 10) Apakah pernah menggunakan aplikasi pelacakan haid?
- 11) Bagaimana pengalaman ketika menggunakan aplikasi pelacakan haid?
- 12) Jika ada media informasi interaktif berupa aplikasi *mobile* untuk mengatasi nyeri haid, apa saja hal-hal yang ingin diperoleh melalui aplikasi tersebut?

### 3.3.3 Kuesioner

Pengumpulan data primer terakhir adalah melalui kuesioner *online* yang dibuat menggunakan *platform* Google Form yang didistribusikan kepada 95 responden menggunakan metode *random sampling*. Kuesioner dibagikan kepada target perancangan tugas akhir, yaitu perempuan remaja akhir dan wanita dewasa muda berusia 18-25 tahun yang berdomisili di wilayah Jakarta di mulai pada 7 September 2024 hingga 26 September 2024 melalui media sosial, seperti Line, WhatsApp, X, dan Instagram.

Kuesioner terbagi menjadi 3 bagian, yaitu bagian pembuka, yang menanyakan seputar usia, domisili, dan persetujuan pengisian kuesioner oleh responden. Kemudian, bagian inti, yaitu terbagi menjadi 5 sesi (dengan sesi ke-3 terbagi menjadi 2) yang membahas mengenai *dysmenorrhea* yang terjadi pada responden serta penanganan yang diketahui dan dilakukan responden. Terakhir, bagian penutup, berisi persetujuan dan pengisian data responden

berupa nama dan kontak yang dapat dihubungi apabila responden berkenan menjadi narasumber penelitian kualitatif.

Di bawah ini merupakan daftar pertanyaan pada bagian inti dengan sesi pertanyaan berjumlah 5, yang ditanyakan kepada responden kuesioner *online* melalui Google Form:

Tabel 3.1 Pertanyaan Bagian Inti pada Kuesioner *Online*

<b>Pemahaman dan Pengalaman Responden Mengenai <i>Dysmenorrhea</i></b>	
1.	Apakah Anda pernah mengalami nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> )? a) Ya b) Tidak
2.	Dalam skala 1-4, seberapa sering Anda mengalami nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> )? a) 1 (tidak pernah) b) 2 (jarang) c) 3 (sering) d) 4 (selalu)
3.	Berapa lama Anda mengalami nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> )? a) 1-2 minggu sebelum hari pertama haid b) 1-3 hari sebelum hari pertama haid c) Hanya hari ke-1 saat haid d) Hari ke-1 dan ke-2 saat haid e) 1-2 hari setelah haid selesai
4.	Derajat nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> ) berdasarkan Jurnal <i>Midwifery</i> Volume 6 No. 1 (Perangin-angin et al., 2024, h.13) adalah sebagai berikut: 0 – tanpa rasa nyeri = tidak ada rasa nyeri dan tetap produktif 1 – nyeri ringan = nyeri yang muncul dan hilang pada waktu tertentu, namun aktivitas tidak terpengaruh 2 – nyeri sedang = nyeri menjalar dari perut bagian bawah hingga ke pinggang dan punggung sehingga aktivitas sedikit terhambat

	<p>3 – nyeri berat = tidak dapat beraktivitas dan diikuti rasa mual, muntah, hingga sakit kepala</p> <p>Berdasarkan kategori di atas, seberapa besar pengaruh nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>) mengganggu aktivitas harian Anda?</p> <p>a) 0 b) 1 c) 2 d) 3</p>
5.	<p>Apakah Anda pernah mengalami gejala lain seperti di bawah ini ketika mengalami nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>)?</p> <p>a) Sakit kepala b) Perut kembung c) Mual d) Sembelit e) Diare f) Nyeri sendi g) Nyeri otot h) Kelelahan i) <i>Mood swing</i></p>
<p><b>Terapi Non-Farmakologi dan Farmakologi Sebagai Solusi <i>Dysmenorrhea</i></b></p>	
1.	<p>Di antara kedua terapi tersebut, manakah yang paling sering dilakukan untuk mengatasi nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>)?</p> <p>a) Non-Farmakologi* b) Farmakologi**</p>
<p><b>Terapi Non-Farmakologi*</b></p>	
1.	<p>Manakah terapi non-farmakologi di bawah ini yang Anda ketahui dan pernah dilakukan untuk mengatasi nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>)?</p> <p>a) Minum air mineral</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Beristirahat atau tidur</li> <li>c) Minum ramuan herbal</li> <li>d) Melakukan pemijatan</li> <li>e) Kompres</li> <li>f) Mengatur pola makan</li> <li>g) Mandi air hangat</li> <li>h) Manajemen stres</li> <li>i) Olahraga ringan</li> </ul>
2.	<p>Seberapa sering Anda menerapkan terapi non-farmakologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Jarang (hanya 1 kali selama masa haid)</li> <li>b) Kadang-kadang (1-2 kali selama masa haid)</li> <li>c) Sering (2-3 kali selama masa haid)</li> <li>d) Selalu (lebih dari 3 kali selama masa haid)</li> </ul>
3.	<p>Apakah Alasan Anda menerapkan terapi non-farmakologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Mudah untuk dilakukan</li> <li>b) Tidak mengeluarkan biaya</li> <li>c) Efektif untuk meredakan rasa sakit</li> <li>d) Tidak memberikan efek samping berbahaya bagi tubuh</li> </ul>
4.	<p>Apakah Anda merasakan efek samping terapi non-farmakologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ya</li> <li>b) Tidak</li> </ul>
<b>Terapi Farmakologi**</b>	
1.	<p>Manakah terapi farmakologi di bawah ini yang Anda ketahui dan pernah dilakukan untuk mengatasi nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Konsumsi obat pereda nyeri</li> <li>b) Menggunakan kontrasepsi hormonal (pil/injeksi/implant KB)</li> </ul>
2.	<p>Seberapa sering Anda menerapkan terapi farmakologi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Jarang (hanya 1 kali selama masa haid)</li> <li>b) Kadang-kadang (1-2 kali selama masa haid)</li> <li>c) Sering (2-3 kali selama masa haid)</li> </ul>

	Selalu (lebih dari 3 kali selama masa haid)
3.	Apakah Alasan Anda menerapkan terapi non-farmakologi? a) Obat mudah untuk didapatkan b) Mampu mengatasi rasa sakit secara instan
4.	Apakah Anda merasakan efek samping terapi non-farmakologi? a) Ya b) Tidak
<b>Melacak Siklus Menstruasi</b>	
1.	Apakah Anda melakukan pelacakan siklus haid? a) Ya b) Tidak
2.	Dalam skala 1-4, menurut Anda, seberapa besar pelacakan siklus haid membantu mengantisipasi nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> )? a) 1 (tidak membantu) b) 2 c) 3 d) 4 (sangat membantu)
<b>Sumber Informasi untuk Mengatasi <i>Dysmenorrhea</i></b>	
1.	Bagaimana Anda mendapatkan informasi terkait penanganan nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> )? a) Aplikasi (Flo, Health, Clue) b) <i>Website</i> (Halodoc, Alodokter, Kompas) c) Buku ( <i>e-book</i> , buku ilustrasi) d) <i>Game</i> ( <i>game</i> 2D, AR/VR, <i>interactive visual novel</i> ) e) Media sosial (Instagram, TikTok, YouTube)
2.	Jika ada aplikasi <i>mobile</i> interaktif yang dapat membantu mengatasi nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> ) secara alami, apakah Anda tertarik untuk menggunakannya? a) Ya b) Tidak

3.	<p><i>Gadget</i> apakah yang paling sering Anda gunakan untuk mencari informasi sehari-hari?</p> <p>a) <i>Mobile phone</i></p> <p>b) <i>Laptop</i></p> <p>c) <i>Tab</i></p>
4.	<p>Apakah jenis OS yang Anda gunakan?</p> <p>a) Android</p> <p>b) iOS (Apple)</p>

### 3.3.4 Studi Eksisting

Studi eksisting merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menganalisis data yang telah ada sebelumnya. Dalam hal ini, studi eksisting dilakukan dengan menganalisis aplikasi serupa, yaitu Flo: Period and Cycles Tracker. Tujuan dari studi eksisting adalah untuk mengumpulkan informasi, memvalidasi, dan memperkaya proses penelitian dengan memperoleh wawasan mengenai fitur-fitur pada aplikasi yang telah ada sehingga mampu mengidentifikasi kebaruan yang dapat diterapkan pada perancangan tugas akhir.

### 3.3.5 Studi Referensi

Studi referensi dilakukan dengan fokus mengumpulkan referensi desain UI/UX aplikasi beserta cara penyajian konten dan informasi melalui aplikasi yang telah beredar. Aplikasi yang digunakan sebagai referensi perancangan tugas akhir adalah Headspace: Sleep and Meditation dan Flexibility: Bend. Tujuan dari studi referensi adalah untuk memperoleh inspirasi desain, fungsi, dan pengalaman pengguna yang dapat diterapkan pada aplikasi yang hendak dirancang.