

## BAB III

### METODOLOGI PERANCANGAN

#### 3.1 Subjek Perancangan

Dalam pembuatan perancangan ini, dibutuhkan subjek perancangan yang didapatkan dari data primer dan sekunder. Perancangan ini ditujukan kepada perempuan dewasa awal, berikut adalah subjek perancangan:

1. Demografis

a. Jenis Kelamin : Perempuan

b. Usia : 18-25 tahun

Perempuan pada masa remaja dapat mengalami *PMS* atau *PMDD*, namun *PMDD* paling sering muncul pada perempuan yang berumur 20-an (Hantsoo et al., 2022, h. 47).

c. Pendidikan : SMA

*PMDD* seringkali muncul pada usia 20 tahun (Hantsoo et al., 2022, h. 47), dimana subjek perancangan di umur 20 tahun merupakan SMA dan S1 sehingga minimal pendidikan subjek perancangan adalah SMA.

d. SES : B-A

Menurut Dhini (2022), kelompok SES A dan SES B memiliki literasi digital karena SES ini memiliki fasilitas lebih untuk kebutuhan tersier, yaitu pulsa dan internet yang lebih tinggi dibandingkan SES lainnya. Pampel et al. (2010), mengatakan bahwa SES A dan SES B lebih memperhatikan kesehatannya dibandingkan SES di bawahnya.

## 2. Geografis

Jabodetabek

Menurut Arrang et al. (2023), Jabodetabek merupakan kota dengan penduduk terbesar di Indonesia, yaitu 27,95%. Oleh karena itu, penulis memfokuskan target audiens yang ada di Jabodetabek.

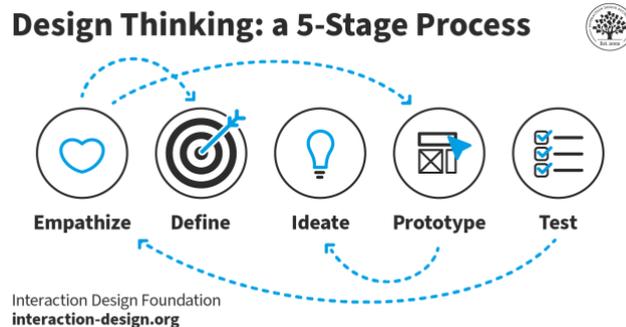
## 3. Psikografis

- a. Perempuan yang takut atau malu saat membahas kesehatan menstruasi
- b. Perempuan yang aktif dalam sosial media
- c. Perempuan yang menyukai konten edukasi
- d. Perempuan yang kurang memperhatikan kesehatan fisik dan mental mereka
- e. Perempuan yang tidak sadar dengan kesehatannya dan membiarkannya

Berdasarkan subjek perancangan di atas, perancangan ditujukan kepada perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun di Jabodetabek dengan minimal pendidikan SMA, dan SES B-A.

### 3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode yang digunakan untuk perancangan ini merupakan *design thinking* yang dibuat oleh Interaction Design Foundation. Menurut Interaction Design Foundation (2024), *design thinking* merupakan metode untuk memecahkan sebuah masalah kompleks. *Design thinking* merupakan metode yang bertujuan untuk mencapai berbagai macam potensi untuk mengerti kebutuhan *user* dan mendapatkan solusi yang menguntungkan *user*. Metode ini dibagi menjadi lima tahap yaitu, *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*.



Gambar 3.1 *Design Thinking*

Sumber: <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>

Metode penelitian yang digunakan dalam perancangan ini merupakan *mixed method*. Menurut Creswell & Creswell (2018), *mixed method* merupakan metode dalam menggabungkan kualitatif (*open-ended*) dan kuantitatif (*closed-ended*) untuk mendapatkan *insight* yang lebih tentang permasalahan. Penulis menggunakan metode wawancara dan *FGD* untuk metode kualitatif dan menggunakan kuesioner untuk metode kuantitatif.

### 3.2.1 *Empathize*

*Empathize* merupakan tahap pertama yang bertujuan untuk mengerti permasalahan *user*. Pada tahap ini penulis akan mengumpulkan data melalui wawancara, kuesioner, dan *FGD*. Wawancara akan dilakukan kepada psikiater dan *UI/UX* desainer. Wawancara kepada psikiater dilakukan untuk mendapatkan informasi yang kredibel tentang permasalahan *PMDD* dan wawancara kepada *UI/UX* desainer dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan baru dalam pembuatan *UI/UX*. Kuesioner dilakukan untuk mengukur pendapat dan pola target audiens tentang *PMDD*. *FGD* dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang pandangan target audiens mengenai *PMDD*.

### 3.2.2 *Define*

*Define* merupakan tahap kedua yang dilakukan setelah permasalahan diketahui. Tahap ini menyebutkan kebutuhan dan permasalahan *user*. Penulis akan membuat *user persona*, *empathy map*, dan *user journey*. *User persona* akan berisi profil *user* yang menampilkan kesulitan kebutuhan, kesulitan, dan keinginannya, *empathy map* akan fokus pada persepsi yang dirasakan *user*

terhadap *PMDD* dan *user journey* akan memperlihatkan pengalaman dan tahap-tahap yang dilakukan *user*.

### 3.2.3 *Ideate*

*Ideate* merupakan tahap untuk mendapatkan berbagai macam ide untuk mendapatkan solusi baru dalam permasalahan yang dihadapi. Tahap ini akan berisi *mindmap*, *big idea*, *moodboard*, *tone of voice*, dan *information architecture (IA)*. Penulis akan membuat *mindmap* untuk menentukan *big ide*. *Big idea* akan menentukan konsep, *moodboard*, dan *tone of voice*. Setelah itu, penulis akan membuat *IA* untuk *website*.

### 3.2.4 *Prototype*

*Prototype* merupakan tahap dalam pembuatan perancangan sehingga perancangan dapat digunakan. Pada tahap ini, *prototype* sudah berbentuk dan berfungsi, namun belum *final*. *Prototype* akan dibagi menjadi dua yaitu *low fidelity* dan *high fidelity*.

### 3.2.5 *Test*

*Test* bertujuan untuk mengetahui apakah *prototype* yang dibuat benar-benar dapat membantu dan digunakan oleh *user*. Penulis akan melakukan *alpha test* dan *beta test* yang bertujuan untuk mendapatkan *feedback* dari *user*. *Alpha test* akan dilakukan saat *prototype day* dan disebarkan kepada beberapa orang *random*, sedangkan *beta test* akan dilakukan dengan target audiens setelah *alpha test*.

## 3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Teknik dan prosedur perancangan yang digunakan untuk pengambilan data merupakan *mixed method*. Menurut Creswell & Creswell (2018, h. 337), penggabungan antara kualitatif dan kuantitatif akan mengembangkan pengetahuan dan pengertian terhadap permasalahan yang dihadapi karena kedua metode memiliki kelemahan dan kekurangan masing-masing. Dalam pengumpulan data digunakan metode wawancara, kuesioner, *focus group discussion*, studi eksisting, dan studi referensi. Tujuan dari teknik pengumpulan data ini adalah untuk mendapatkan informasi dari sumber yang terpercaya, mencari tahu pengetahuan

perempuan tentang *PMDD*, dan mendapatkan *insight* dari perempuan tentang pandangan mereka terhadap menstruasi.

### 3.3.1 Wawancara

Wawancara akan dilakukan kepada *expert* dan ahli. Wawancara ahli akan dilakukan kepada psikiater untuk mendapatkan informasi yang terpercaya mengenai *PMDD*. Menurut Azad et al. (2021), wawancara penting untuk dilakukan, terutama untuk mendapatkan wawasan baru tentang topik yang masih kurang dipahami. Wawancara *expert* akan dilakukan kepada ahli *UI/UX* desainer untuk mendapatkan *insight* melalui pengalamannya dalam pembuatan *website*.

#### 1. Wawancara *Expert* dengan Psikiater

Wawancara *expert* merupakan metode kualitatif yang berfokus untuk mendapatkan informasi mengenai suatu topik berdasarkan keahlian dan pengalaman seseorang di bidang tersebut (Döringer, 2021, h. 265). Wawancara *expert* dilakukan kepada dr. Theresa Ayu Febrinia Nainggolan, sp.KJ., pada tanggal 9 Maret jam 13:00 WIB melalui Google Meet. Beliau memiliki pengalaman dalam merawat pasien dengan *PMDD*. Berikut adalah list pertanyaan wawancara yang dilakukan kepada psikiater:

1. Saya membaca *PMDD* merupakan bentuk ekstrim dari *PMS*, yang membuat seseorang menjadi depresi, memiliki *eating disorder*, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri. *PMDD* juga memiliki tingkat keparahan ringan, sedang, parah dan didiagnosis parah jika seseorang memiliki 5 gejala dari *PMDD*. *PMDD* juga sering salah didiagnosis. Bagaimana tanggapan dokter tentang hal tersebut? Seberapa banyak orang dan usia berapa yang biasanya datang dengan masalah/keluhan *PMDD*?
2. Biasanya *PMDD* muncul di usia berapa?
3. Gejala yang paling sering dialami pasien saat datang berkonsultasi?

4. Bagaimana cara penderita dapat membedakan bahwa dirinya mengalami *PMDD* atau gangguan mood lainnya, seperti depresi?
5. Menurut dokter, apa yang menyebabkan *PMDD*?
6. Apa saja faktor yang meningkatkan *PMDD*? Apakah *PMDD* bisa diturunkan ke anak atau cucu?
7. Bagaimana proses diagnosis *PMDD* dilakukan?
8. Apakah *PMDD* dapat memburuk jika tidak ditangani?
9. Bagaimana cara penanganan *PMDD*?
10. Apakah *PMDD* bisa sembuh? Berapa lama sembuh dan pengobatannya? Bagaimana cara meminimalisir kambuhnya *PMDD*?
11. Apakah ada pantangan makanan, aktivitas, atau obat yang perlu dihindari saat seseorang mengalami *PMDD*?
12. Sebenarnya, penderita *PMDD* lebih baik ke dokter obgyn atau psikiater? Apa perbedaannya?
13. Kapan pasien diharapkan datang ke dokter dan gejala apa yang menjadi indikasi tersebut?
14. Apa saja kesalahpahaman umum tentang *PMDD* yang sering ditemukan di masyarakat?

## **2. Wawancara dengan Ahli *UI/UX* Desainer**

Wawancara ahli dilakukan kepada Dio Septian Permadi, S.Ds., pada tanggal 27 Februari 2025 jam 19:30 WIB melalui Google Meet. Beliau merupakan senior *UI/UX* desainer dengan pengalaman selama enam tahun. Berikut adalah list pertanyaan wawancara yang dilakukan kepada ahli *UI/UX* desainer:

1. Apa pengalaman kakak dalam membuat *website* yang berfokus pada penyampaian informasi?
2. Apa yang menjadi tantangan dalam mendesain *website*?
3. Gimana cara yang efektif membuat media *website* yang cocok untuk perempuan?

4. Apakah ada tips untuk membuat layout dan komposisi yang menarik untuk usia 18-25 tahun?
5. Bagaimana cara menentukan layout dan grid yang efektif dalam membuat *website*?
6. Bagaimana cara menjaga keselarasan antara *font*, visual, dan warna berdasarkan pengalaman kakak?
7. Apakah kakak ada saran dalam membuat *UI/UX* sehingga informasi yang disampaikan engaging dan mudah dipahami?
8. Apa yang harus dihindari dalam pembuatan *website*?
9. Menurut kakak dalam menyampaikan informasi akan lebih efektif jika *website* ditampilkan di desktop atau hp?

### **3.3.2 Focus Group Discussion**

*Focus Group Discussion (FGD)* dilakukan kepada lima mahasiswa bernama Anastasia Graciella, Michelle Angelica, Aurelia Viana, Baiq Arsifa Putri Anum, dan Rachel Pingkan Febrianti Loman untuk mendapatkan *insight* yang lebih dalam mengenai *PMDD*. *FGD* dilakukan melalui Zoom pada tanggal 19 Maret 2025 jam 20:00 WIB. *FGD* bertujuan untuk memahami lebih dalam apa yang dirasakan perempuan sebelum menstruasi dan mengetahui apakah stigma tentang menstruasi benar-benar ada. Menurut Basnet (2018), *FGD* bermanfaat untuk mendapatkan data ketika waktu terbatas dan saat seseorang ragu memberikan informasi. Berikut adalah list pertanyaan *FGD*:

1. Hari ini kita akan membahas tentang kesehatan menstruasi. Apa yang ada dipikiran kalian saat mendengar kata tersebut?
2. Gejala *PMS* pada setiap wanita berbeda beda. Apa yang kalian rasakan seminggu sebelum menstruasi?
3. Kalian biasanya cerita ke siapa kalo sakit? Kenapa kalian cerita ke mereka?
4. Saat *PMS* kapan kalian memutuskan untuk pergi ke dokter?
5. Apakah kalian pernah mendengar *PMDD*? Menurut kalian apa arti dari *premenstrual dysphoric disorder*?

6. Apakah gejala *PMS* atau *PMDD* mengganggu kehidupan sehari-hari kalian? Jika iya bolehkah diceritakan?
7. Bagi kalian yang mungkin memiliki atau memiliki *PMDD*, apakah kalian pernah didiagnosis penyakit lain?
8. Usia berapa kalian merasakan bahwa gejala-gejala kalian parah? Apakah saat pertama kali mens atau beberapa kali setelah mengalami mens?
9. Untuk kalian yang gejala *PMS*nya parah dan *PMDD* apa yang kalian lakukan untuk penanganannya?
10. Menurut kalian kenapa jarang ditemukan pembahasan tentang kesehatan menstruasi?
11. Informasi apa saja yang kurang diangkat ketika membahas tentang kesehatan menstruasi?

### 3.3.3 Kuesioner

Kuesioner terdiri dari pertanyaan yang dibuat untuk perempuan berusia 18-25 tahun dan disebar melalui Google Forms. Menurut Creswell & Creswell (2022, h. 46), kuesioner membantu dalam mengidentifikasi pandangan atau sikap seseorang tentang suatu topik. Pertanyaan tersebut dibagi menjadi tiga yaitu, identitas, topik, dan media. Berikut adalah pertanyaan kuesioner yang dibagikan:

Tabel 3.1 Pertanyaan Kuesioner

<b>Bagian 1: Identitas</b>		
<b>Pertanyaan</b>	<b>Model Jawaban</b>	<b>Jawaban</b>
Nama	<i>Short answer</i>	Jawaban diisi oleh responden
Usia	<i>Multiple choices</i>	a. <18 tahun b. 18-19 tahun c. 20-21 tahun d. 22-23 tahun e. 24-25 tahun f. >25 tahun
Pendidikan akhir	<i>Multiple choices</i>	a. SMP b. SMA c. S1
Pengeluaran	<i>Multiple choices</i>	a. < Rp1.500.000 b. Rp1.500.001-3.000.000 c. Rp3.000.001-5.000.000 d. > Rp5.000.001

Apakah Anda bersedia data Anda digunakan untuk keperluan Tugas Akhir?	<i>Multiple choices</i>	a. Iya b. Tidak
<b>Bagian 2: Topik</b>		
Apakah Anda pernah mendengar tentang Premenstrual Dysphoric Disorder ( <i>PMDD</i> )?	<i>Multiple choices</i>	a. Iya b. Tidak
Darimana Anda mendapatkan informasi tentang Premenstrual Dysphoric Disorder ( <i>PMDD</i> )?	<i>Multiple choices</i>	a. <i>Website</i> b. Media Cetak c. Media Sosial d. Teman e. Dokter
Menurut Anda apakah itu Premenstrual Dysphoric Disorder ( <i>PMDD</i> )?	<i>Multiple choices</i>	a. <i>PMDD</i> merupakan pendarahan yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental, b. <i>PMDD</i> terjadi sebelum menstruasi, membuat seseorang menjadi lebih emosional, dan mengganggu kehidupan sehari-hari c. <i>PMDD</i> merupakan disorder dimana penderita akan mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur, bahkan bisa 2-3 bulan tidak mengalami menstruasi d. <i>PMDD</i> membuat seseorang menjadi stress, sulit berpikir, bahkan halusinasi sehingga siklus menstruasi penderita menjadi terganggu dan tidak teratur
Menurut Anda apa dampak dari Premenstrual Dysphoric Disorder ( <i>PMDD</i> )?	<i>Checkboxes</i>	a. Insomnia b. Depresi c. Kecemasan d. Mudah Tersinggung e. <i>Mood swing</i> f. Menjadi agresif g. Kehilangan kemampuan berpikir logis h. Gejala fisik (perut kembung, kram, nyeri sendi/otot/punggung) i. Hilang minat dalam kegiatan, j. Halusinasi k. Rasa ingin bunuh diri yang tinggi l. Dapat memicu kerusakan ovarium m. Memicu stroke

Apa yang Anda rasakan ketika membahas tentang kesehatan menstruasi?	<i>Multiple choices</i>	a. Takut b. Malu c. Biasa aja
Seberapa terbuka kah Anda untuk konsultasi dengan dokter tentang kesehatan menstruasi Anda?	<i>Skala likert (1-4)</i>	Skala 1 = Sangat Tidak Terbuka, tidak ingin dan tidak pernah konsultasi Skala 4 = Sangat Terbuka, ingin dan pernah konsultasi
Apakah Anda pernah didiagnosis tentang <i>Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)</i> ?	<i>Multiple choices</i>	a. Iya b. Tidak c. Tidak pernah cek ke dokter
Apa saja penanganan <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> dan <i>Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)</i> yang Anda lakukan?	<i>Checkboxes</i>	a. Minum obat b. Mengubah gaya hidup c. Mengubah pola makan d. Pergi ke dokter e. Dibiarkan saja
<b>Bagian 3: Media</b>		
Media apa yang biasa Anda gunakan untuk mencari informasi?	<i>Checkboxes</i>	a. Media sosial b. Media cetak c. Aplikasi d. <i>Website</i>
Sebutkan mediana!	<i>Short answer</i>	Jawaban diisi oleh responden
Apa yang membuat media informasi tersebut kredibel?	<i>Checkboxes</i>	a. Tokoh influencer b. Sumber jurnalistik c. Sumber aktivis d. Sumber Motivator e. Tokoh dengan profesi yang sesuai (contoh: topik medis = dokter) f. Memiliki yayasan/kelembagaan)
Apakah Anda bersedia untuk mengikuti <i>focus group discussion (FGD)</i> ?	<i>Short answer</i>	Jawaban diisi oleh responden

### 3.3.4 Studi Eksisting

Menurut Isya & Ariffudin Islam (2024, h. 187), studi eksisting merupakan proses pengumpulan data dengan memanfaatkan sumber yang sudah ada. Penulis akan melakukan studi terhadap media yang sudah ada

tentang *PMDD*. Hal ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui kelebihan serta kekurangan pada *media* yang sudah ada.

### **3.3.5 Studi Referensi**

Studi referensi adalah studi terhadap *media* untuk mendapatkan referensi gaya visual pada perancangan. Aprilia et al. (2022, h. 70), mengatakan bahwa studi referensi merupakan pengumpulan referensi seperti buku, jurnal, dokumen untuk di analisis dan dipelajari. Studi akan dilakukan dengan menganalisis media yang sesuai dengan *big idea* dan konsep untuk referensi. Setelah menentukan referensi yang sesuai, penulis akan melakukan *SWOT analysis* kepada referensi.

### **3.3.6 Alpha Test**

Menurut Menora et al. (2023, h. 50), *alpha test* merupakan pengujian yang dilakukan untuk menilai fungsi keseluruhan dan menemukan *error* pada sistem aplikasi. *Alpha test* merupakan pengujian *prototype* untuk mengetahui letak kesalahan pada *prototype*. Selain mengetahui kesalahan, pertanyaan akan meliputi mengenai konten, visual, dan *user experience*. Pengujian ini akan dilakukan pada *prototype day* di Universitas Multimedia Nusantara. Pengujian ini akan disebarkan kepada mahasiswa UMN.

### **3.3.7 Beta Test**

Menurut Menora et al. (2023, h. 50), *beta test* merupakan pengujian akan dilakukan setelah perbaikan dari *alpha test*. Pertanyaan *beta test* akan meliputi mengenai permasalahan yang dihadapi saat *alpha test* dan secara keseluruhan mengenai konten, visual, dan *user experience*. Pengujian ini dilakukan kepada target audiens untuk mengetahui apakah *website* sudah benar-benar dapat digunakan. *Beta test* akan dilakukan secara *in-depth interview* dengan perempuan berusia 18-25 tahun yang memiliki gejala *PMS* yang parah.