

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menstruasi atau haid, adalah proses pendarahan yang disebabkan oleh luruhnya dinding rahim yang berlangsung antara dua dan tujuh hari dalam siklus menstruasi antara 20 dan 45 hari pada remaja, menurun menjadi antara 24 dan 38 hari seiring dengan bertambahnya kematangan (Prince dan Annison, 2023, h. 2). Siklus menstruasi tidak hanya mencakup fase menstruasi itu sendiri, tetapi juga melibatkan perubahan hormon yang signifikan selama fase folikular, ovulasi, dan luteal. Perubahan ini dapat menyebabkan *Premenstrual Syndrome* (PMS), yaitu gangguan psikonuroendokrin yang ditandai dengan gejala fisik, kognitif, emosional, perilaku, dan psikologis yang muncul pada fase luteal siklus menstruasi tanpa adanya penyakit psikiatri atau penyebab organik yang mendasari. Gejala PMS dialami oleh wanita pada fase luteal hingga beberapa hari setelah menstruasi dimulai atau beberapa hari setelah gejala muncul (Boyacıoğlu et al., 2021, h. 47).

Meskipun menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita, topik ini masih sering kali diselimuti oleh stigma dan pemahaman tentang dampaknya masih terbatas di kalangan laki-laki. Gejala PMS dapat memengaruhi kualitas hidup wanita dan, secara tidak langsung, juga memengaruhi pasangannya, terutama suami yang baru menikah. Sebagai pasangan yang tinggal bersama, laki-laki menjadi individu yang paling dekat dengan dampak dari PMS (Rabeiepoor dan Yas, 2018, h. 459). Berdasarkan penelitian pendahuluan dengan tiga suami berusia 25–35 tahun yang baru menikah kurang dari lima tahun, ditemukan bahwa mereka umumnya hanya mengetahui gejala PMS sebagai perubahan *mood* dan sakit perut, tanpa pemahaman yang lebih mendalam tentang penyebab atau cara mengatasinya.

Kurangnya pemahaman ini sering kali menyebabkan suami tidak tahu bagaimana merespons secara tepat ketika istri mereka mengalami gejala PMS. Misalnya, seorang suami menyebutkan bahwa dia hanya bisa membiarkan istrinya

sendiri saat mengalami kram perut dan emosi yang meningkat, karena dia tidak memahami apa yang sedang terjadi pada tingkat yang lebih dalam. Ketidakhahaman ini dapat memicu ketegangan dalam hubungan, karena suami mungkin merasa frustrasi atau tidak tahu bagaimana mendukung pasangannya selama periode PMS. Ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang perlu diisi, mengingat PMS tidak hanya berdampak pada fisik dan emosi wanita, tetapi juga pada dinamika hubungan dalam rumah tangga (Jaber et al., 2022, h. 81).

Pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai siklus menstruasi dan PMS menjadi semakin mendesak dalam konteks pernikahan, terutama bagi pasangan yang baru menikah. Dengan memahami gejala PMS secara menyeluruh yang meliputi aspek fisik, emosional, dan perilaku, suami dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada istri mereka. Dukungan ini bukan hanya mengurangi beban emosional wanita, tetapi juga memperkuat hubungan suami-istri dalam jangka panjang (Metwally dan Abdelrahman, 2021, h. 189). Selama ini belum banyak media edukasi tentang menstruasi yang secara khusus ditujukan untuk laki-laki, sehingga kebanyakan informasi yang mereka peroleh tentang topik ini berasal dari sumber yang kurang formal (Bobel et al., 2020, h. 396). Selain itu, desain media edukasi yang membahas topik sensitif seperti menstruasi masih sangat terbatas, mengingat bahwa menstruasi masih dianggap tabu di banyak budaya (Diehl dan Salarić, 2020, h. 214).

Maka dari itu, dalam tugas akhir ini, penulis akan melakukan perancangan media edukasi dalam bentuk *website* yang membahas secara komprehensif mengenai siklus menstruasi dan PMS, yang ditujukan untuk suami yang baru menikah. *Website* merupakan alat edukasi jarak jauh yang efektif karena kompatibilitasnya dengan berbagai sistem operasi, serta kemampuannya untuk diakses kapan saja dan di mana saja (Astuti et al., 2020, h. 90). Dengan pendekatan yang interaktif, *website* ini tidak hanya berfungsi sebagai alat edukasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan pasangan suami-istri, sehingga mereka dapat lebih memahami dan mendukung pasangannya selama masa menstruasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Kurangnya pemahaman suami tentang siklus menstruasi dan *premenstrual syndrome* (PMS).
2. Keterbatasan media edukasi interaktif tentang siklus menstruasi dan *premenstrual syndrome* (PMS) yang secara khusus ditujukan untuk laki-laki.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan situs web mengenai siklus menstruasi dan sindrom pramenstruasi untuk laki-laki yang baru menikah?

## 1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada suami usia 25–35 tahun yang baru menikah kurang dari lima tahun, SES A–B, berdomisili di Jabodetabek, yang kurang memahami tentang siklus menstruasi dan *Premenstrual Syndrome* (PMS), dengan menggunakan metode *visual storytelling*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada desain media edukasi interaktif yang memberikan informasi tentang siklus menstruasi dan *Premenstrual Syndrome* (PMS).

## 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan situs web mengenai siklus menstruasi dan sindrom pramenstruasi untuk laki-laki yang baru menikah.

## 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang didapatkan selama proses perancangan tugas akhir ini dari awal hingga akhir, yakni:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian ini yaitu sebagai usaha memberikan informasi melalui media yang interaktif dan edukatif, seperti *website*. Penelitian ini

diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual yang dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media pembelajaran interaktif lainnya, khususnya membahas materi mengenai siklus menstruasi dan *Premenstrual Syndrome* (PMS).

## 2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen atau peneliti lain mengenai pilar informasi DKV, khususnya dalam perancangan *website*. Perancangan ini juga dapat bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswa lain yang tertarik dalam merancang *website* dan topik siklus menstruasi dan *Premenstrual Syndrome* (PMS). Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dokumen arsip universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.

