

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan pada *website* mengenai siklus menstruasi dan *Premenstrual Syndrome* (PMS) untuk laki-laki yang baru menikah:

1) Demografis

- a. Jenis Kelamin: Laki-laki
- b. Usia: 25–35 tahun

Usia 25–35 tahun dipilih sebagai target audiens karena pada fase ini individu sudah mencapai kematangan psikologis, sosial, dan ekonomi yang diperlukan untuk menjalani kehidupan pernikahan. Menurut salah satu pakar psikologi Andi Mappiare dalam penelitian yang dilakukan oleh Indra (2020), usia ini dianggap ideal untuk menikah karena pada usia ini laki-laki seharusnya sudah memiliki pemikiran yang matang dan relasi sosial yang mapan, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam rumah tangga (h. 86). Rekomendasi dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), juga menyarankan usia 25–35 tahun bagi laki-laki sebagai usia ideal untuk menikah, karena mereka sudah siap secara biologis dan psikologis untuk menjalani peran sebagai suami dan ayah yang penuh tanggung jawab (h. 87). Pada masa ini, laki-laki yang baru menikah juga mulai beradaptasi dengan tinggal bersama istri dan perlu memahami siklus menstruasi serta pengaruhnya terhadap perubahan *mood*, demi menjaga keharmonisan hubungan.

- c. Tingkat Pendidikan: SMA, D3, S1
- d. Pekerjaan: Tidak ada batasan khusus terkait pekerjaan

e. SES: A–B

Target audiens dari kelompok SES A–B dipilih karena pasangan di kategori ini cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya menjaga keharmonisan rumah tangga dan kesejahteraan pasangan. Dengan latar belakang ekonomi menengah ke atas, mereka seringkali lebih terbuka terhadap informasi baru terkait kesehatan fisik dan mental, termasuk siklus menstruasi dan PMS. Pemahaman mengenai siklus menstruasi dan perubahan mood yang menyertainya membantu mereka dalam mendukung pasangan, mencegah konflik akibat kesalahpahaman, serta membangun komunikasi yang sehat dan penuh empati. Selain itu, SES A–B juga memiliki kecenderungan untuk mengakses informasi kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup yang mendukung kualitas hidup yang lebih baik (Siki, 2022, h. 10)

f. Status Pernikahan: Sudah menikah

g. Agama: Tidak ada batasan khusus terkait agama

h. Suku: Tidak ada batasan khusus terkait suku

i. Bahasa yang Digunakan: Bahasa Indonesia dan Inggris

2) Geografis

Area Jabodetabek.

Alasan pemilihan Jabodetabek sebagai lokasi target adalah karena tingginya populasi pasangan usia produktif, termasuk laki-laki yang baru menikah, yang menghadapi tantangan komunikasi dan relasi dalam kehidupan urban. Kesibukan pekerjaan, tekanan hidup, dan kurangnya pemahaman mengenai siklus menstruasi serta PMS seringkali memicu konflik atau kesalahpahaman antara suami dan istri. Pemahaman yang lebih baik tentang PMS dapat membantu suami memberikan dukungan emosional yang diperlukan, menjaga komunikasi yang sehat, dan meningkatkan keharmonisan rumah tangga. Selain itu, tingkat literasi yang lebih baik dan

keterbukaan masyarakat Jabodetabek terhadap edukasi kesehatan menjadikan wilayah ini ideal untuk memberikan informasi mengenai topik siklus menstruasi dan PMS.

3) Psikografis

a. Sikap (*Attitude*):

- Cenderung ingin memahami lebih dalam tentang topik yang belum mereka kuasai, seperti siklus menstruasi dan PMS, meskipun ada rasa enggan atau tabu pada awalnya.
- Bersikap positif terhadap usaha untuk memperkuat hubungan dengan istri dan mendukungnya secara emosional selama masa menstruasi dan PMS.

b. Gaya Hidup:

- Menjalani kehidupan baru sebagai pasangan suami-istri yang sedang beradaptasi dengan rutinitas dan dinamika rumah tangga.
- Memiliki waktu terbatas karena pekerjaan atau kegiatan sehari-hari, sehingga lebih memilih media edukasi yang praktis dan mudah untuk diakses.

c. Geodemografis: Daerah perkotaan

d. Tipe Hunian: Hunian perkotaan seperti apartemen atau rumah tinggal di daerah urban.

e. *Behavior* (Sosial):

- Cenderung mencari informasi tentang topik kesehatan dan hubungan secara *online*, namun terkadang kurang terlibat dalam percakapan terbuka tentang menstruasi dan PMS.

- Lebih menerima informasi yang disampaikan melalui media yang interaktif dan menarik, seperti *website* atau aplikasi yang dapat diakses kapan saja.
- f. Tingkat Pengetahuan terhadap Isu: Memiliki pemahaman yang terbatas atau kurang mendalam mengenai siklus menstruasi dan *Premenstrual Syndrome* (PMS)
- g. Tahap Pengambilan Keputusan dalam Berubah (AISAS): Berada pada tahap *Awareness* dan *Interest*

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode perancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Human-Centered Design* (HCD), sebuah pendekatan yang berfokus pada manusia sebagai pusat dari proses desain untuk menciptakan solusi yang relevan dan mudah digunakan. Menurut Norman (2013), HCD terdiri dari empat tahap utama: *Observation*, *Idea Generation* (*Ideation*), *Prototyping*, dan *Testing*. Tahap *Observation* bertujuan untuk memahami perilaku dan kebutuhan pengguna, diikuti oleh *Idea Generation*, yang bertujuan untuk menghasilkan berbagai solusi yang mungkin sesuai dengan temuan pada tahap observasi. Pada tahap *Prototyping*, dibuat model awal dari solusi yang dipilih, dan tahap *Testing* digunakan untuk menguji prototipe dengan pengguna, memperbaiki dan menyempurnakan desain berdasarkan umpan balik yang diterima.

Metode penelitian yang digunakan bersifat kualitatif untuk mengeksplorasi kebutuhan dan tantangan suami usia 25–35 tahun terkait pemahamannya tentang siklus menstruasi dan sindrom pramenstruasi. Lincoln dan Guba (2020) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data kualitatif bersifat fleksibel dan adaptif, termasuk wawancara mendalam, FGD, penyebaran kuesioner serta studi literatur. Data ini akan diperoleh melalui wawancara mendalam, FGD, dan kuesioner dengan partisipan yang sesuai dengan target audiens. Proses pengumpulan data dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk

mengidentifikasi pola dan tema yang muncul terkait pengalaman pengguna, dan keabsahan data akan dijamin melalui triangulasi.

3.2.1 *Observation*

Pada tahap *Observation*, penulis akan mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dan kuesioner untuk memahami perilaku, kebutuhan, dan pandangan suami mengenai siklus menstruasi dan sindrom pramenstruasi. Selain itu, FGD dilakukan untuk mempelajari bagaimana pasangan laki-laki yang baru menikah menghadapi situasi terkait perubahan *mood* yang disebabkan oleh siklus menstruasi. Penulis juga akan melakukan wawancara dengan narasumber ahli, termasuk desainer UI/UX, untuk mendapatkan wawasan terkait prinsip desain yang dapat meningkatkan pengalaman pengguna. Selain itu, studi literatur dan referensi dari berbagai penelitian terkait akan dilakukan untuk memperkuat dasar teoritis dalam perancangan. Penelitian ini juga melibatkan ahli di bidang kesehatan reproduksi dan psikologi untuk memperkaya analisis dan memastikan relevansi solusi yang diusulkan. Data yang dikumpulkan dari observasi ini akan digunakan sebagai dasar untuk merumuskan solusi dalam tahap *ideation*.

3.2.2 *Idea Generation (Ideation)*

Tahap *Idea Generation* atau *Ideation* akan dilakukan dengan cara *brainstorming* ide-ide kreatif yang dapat menjadi solusi atas permasalahan yang ditemukan dalam tahap observasi. Penulis akan membuat *mind mapping* yang mengelompokkan kebutuhan pengguna dan cara-cara interaktif untuk menyampaikan informasi mengenai siklus menstruasi. Solusi potensial yang dihasilkan dari *brainstorming* ini akan diurutkan berdasarkan relevansi, efektivitas, dan kelayakannya. Pada akhir tahap ini, dipilih konsep utama untuk dikembangkan lebih lanjut ke dalam prototipe.

3.2.3 *Prototyping*

Pada tahap *Prototyping*, penulis akan membuat prototipe *website* edukasi yang mengintegrasikan elemen *visual storytelling* untuk menjelaskan siklus menstruasi dan dampaknya terhadap *mood* secara menarik dan mudah dipahami. Proses ini mencakup pembuatan *wireframe* dan desain antarmuka

pengguna (UI) yang intuitif dan ramah pengguna. Prototipe digital akan mencakup interaktivitas dasar, seperti infografis interaktif, ilustrasi, serta simulasi sederhana yang menunjukkan perubahan *mood* terkait siklus menstruasi.

3.2.4 *Testing*

Tahap *Testing* akan melibatkan pengujian prototipe dengan target audiens untuk memastikan bahwa desain yang dihasilkan sesuai dengan kebutuhan pengguna. Uji coba akan dilakukan dalam dua tahap: *alpha testing* (pengujian internal oleh tim perancang) untuk mengidentifikasi kesalahan atau kekurangan teknis, dan *beta testing* (pengujian eksternal oleh pengguna akhir) untuk mengevaluasi efektivitas konten, kemudahan navigasi, dan keterlibatan pengguna. Hasil umpan balik dari pengujian ini akan digunakan untuk iterasi dan penyempurnaan prototipe sebelum produk final diluncurkan.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Teknik perancangan dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data, yaitu wawancara dengan dokter kebidanan kandungan, *Focus Group Discussion* (FGD) dengan 3 pasangan laki-laki dan perempuan yang baru menikah, serta penyebaran kuesioner kepada target audiens. Teknik-teknik ini digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pengetahuan dan kebutuhan suami yang baru menikah terkait siklus menstruasi dan pengaruhnya terhadap *mood* pasangan, serta cara terbaik untuk menyampaikan informasi ini melalui media edukasi berbasis *website*.

3.3.1 *In-depth Interview*

Salah satu metode utama yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan ahli kesehatan, yaitu dokter kebidanan kandungan. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman klinis terkait siklus menstruasi dan sindrom pramenstruasi. Dengan pandangan profesional dari dokter, penulis akan mampu menyusun konten edukasi yang tidak hanya tepat secara medis, tetapi juga sensitif dan empatik terhadap kondisi pasangan perempuan. Wawancara dilakukan dengan dr. Andy Halomoan Simarmata,

Sp.OG, yang telah berpengalaman dalam menangani isu-isu kesehatan reproduksi. Pertanyaan wawancara yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Apa saja kesalahpahaman umum tentang PMS yang sering Anda temui, dan bagaimana seharusnya masyarakat lebih baik memahami kondisi ini?
2. Seberapa umumkah PMS terjadi di kalangan wanita, dan apakah ada faktor-faktor tertentu yang membuat beberapa wanita lebih rentan mengalami PMS daripada yang lain?
3. Sejauh ini, apa kasus paling parah atau kompleks terkait PMS dan masalah siklus menstruasi yang pernah Anda tangani? Bagaimana dampaknya terhadap pasien secara fisik dan psikologis?
4. Bagaimana PMS memengaruhi masalah kesehatan lainnya? (secara fisik maupun psikologis) Apakah ada kondisi serius atau komplikasi yang dapat berkembang dari PMS atau masalah menstruasi lainnya jika tidak ditangani dengan benar?
5. Apa saja penyebab utama dari perubahan hormon yang memicu PMS, dan bagaimana perubahan ini terjadi di dalam tubuh wanita?
6. Pada setiap fase siklus menstruasi (folikuler, ovulasi, luteal), apa yang sebaiknya dilakukan oleh wanita untuk mengelola gejala PMS? Apakah ada perawatan atau pendekatan yang berbeda yang disarankan untuk setiap fase?
7. Adakah makanan, aktivitas, atau kondisi tertentu yang harus dihindari oleh wanita selama fase luteal atau ketika mereka mengalami gejala PMS? Bagaimana pengaruh gaya hidup, seperti pola makan, olahraga, dan tingkat stres, terhadap gejala PMS?
8. Seberapa besar pengaruh usia terhadap perubahan hormon dan gejala PMS? Apakah wanita yang lebih muda atau lebih tua cenderung mengalami PMS yang lebih parah?
9. Apa peran genetik dalam menentukan apakah seorang wanita akan mengalami PMS? Apakah ada bukti bahwa PMS dapat diturunkan dalam keluarga?
10. Apakah ada perbedaan dalam cara mengelola PMS pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal dibandingkan dengan yang tidak?

Bagaimana kontrasepsi hormonal memengaruhi siklus menstruasi dan PMS?

11. Bagaimana peran pasangan dalam membantu wanita mengelola gejala PMS? Apakah ada saran khusus yang bisa diberikan kepada suami untuk mendukung istri mereka selama periode ini?
12. Apakah ada kondisi medis lain yang dapat memperburuk gejala PMS, seperti endometriosis atau gangguan tiroid? Bagaimana cara membedakan gejala PMS dengan gejala dari kondisi-kondisi tersebut?
13. Obat apa yang disarankan untuk meredakan gejala PMS? Apakah terapi hormon atau suplemen tertentu disarankan untuk wanita yang mengalami PMS parah? Apa saja pertimbangan yang harus diperhatikan sebelum memulai terapi tersebut?
14. Apa saja tanda atau gejala yang menunjukkan bahwa seorang wanita mungkin membutuhkan perawatan medis lebih lanjut untuk PMS, di luar penanganan dasar?
15. Menurut Anda, apa hal paling penting yang perlu dipahami oleh semua orang, terutama laki-laki, tentang siklus menstruasi dan PMS?

3.3.2 Focus Group Discussion (FGD)

Untuk memahami secara lebih mendalam persepsi dan pengalaman suami yang baru menikah dalam menghadapi perubahan mood pasangan selama menstruasi, penulis juga melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan 3 pasangan suami-istri. FGD ini memungkinkan untuk mendapatkan berbagai sudut pandang dari partisipan, baik dari sisi suami maupun istri, tentang bagaimana mereka berkomunikasi dan mengelola dampak siklus menstruasi terhadap hubungan pernikahan. Diskusi ini membantu mengidentifikasi area-area penting yang perlu dijelaskan lebih lanjut dalam media edukasi, seperti cara komunikasi yang efektif dan strategi pendukung bagi suami. Pertanyaan FGD yang ditanyakan antara lain:

1. Bagaimana kalian memahami PMS atau pengaruh siklus menstruasi terhadap *mood*, apakah ini pernah menjadi topik diskusi di antara kalian?

2. (Untuk suami) Sebelumnya paham tidak mengenai PMS dan gejalanya? Apakah selama ini merasa pasangannya menunjukkan gejala PMS?
3. (Untuk istri) Apakah suami Anda sudah memahami perubahan *mood* yang dialami Anda selama PMS atau menstruasi?
4. Bagaimana kalian merespons terhadap perubahan *mood* yang terjadi selama siklus menstruasi? Apakah ada pengaruhnya terhadap hubungan kalian?
5. (Untuk suami) Bagaimana Anda bereaksi ketika istri Anda mengalami perubahan *mood*? Apakah Anda tahu cara yang terbaik untuk mendukung istri Anda?
6. (Untuk istri) Apakah Anda merasa mendapat dukungan yang cukup dari suami saat mengalami perubahan *mood* atau gejala PMS?
7. (Untuk suami) Apakah Anda merasa sudah memiliki informasi yang cukup tentang siklus menstruasi dan PMS untuk membantu istri Anda? Bagaimana Anda memandang peran Anda dalam mendukung istri Anda selama masa menstruasi?
8. (Untuk istri) Bagaimana kalian ingin suami Anda bereaksi atau mendukung Anda saat Anda mengalami gejala PMS? Apakah ada hal yang suami bisa lakukan lebih baik dalam situasi ini?

3.3.3 Kuesioner

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai tingkat pemahaman dan sikap suami terkait pengaruh siklus menstruasi terhadap *mood* pasangan mereka, digunakan teknik kuesioner. Kuesioner ini didistribusikan kepada 82 orang target audiens, yaitu laki-laki yang baru menikah dalam rentang usia 25–35 tahun. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami siklus menstruasi, serta bagaimana mereka bereaksi terhadap perubahan *mood* pasangan selama periode tersebut. Beberapa pertanyaan kuesioner yang diajukan mengenai persepsi pria terhadap menstruasi, di antaranya:

Data Responden:

1. Usia
 - a. 25 – 27 tahun
 - b. 28 – 31 tahun
 - c. 32 – 35 tahun
2. Lama Menikah (tahun)
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. 4
 - f. 5
3. Domisili
 - a. Jakarta
 - b. Bogor
 - c. Depok
 - d. Tangerang
 - e. Bekasi
 - f. Luar Jabodetabek
4. Jumlah Anak
 - a. Belum memiliki anak
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. Lebih dari 3 anak
5. Pekerjaan
 - a. Karyawan Swasta
 - b. Pegawai Negeri Sipil (PNS)
 - c. Wiraswasta
 - d. *Freelancer*
 - e. Tidak atau belum bekerja

Pertanyaan mengenai Topik:

1. Sebelum mengisi kuesioner ini, apakah Anda familiar dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS)?
 - a. Iya
 - b. Mungkin
 - c. Tidak
2. Apa yang Anda ketahui tentang PMS?
 - a. PMS terkait dengan perubahan suasana hati (*mood*)
 - b. PMS melibatkan perubahan fisik
 - c. PMS melibatkan perubahan perilaku
 - d. Gejala PMS terjadi sekitar 1–2 minggu sebelum hari pertama menstruasi setiap bulannya
 - e. Tingkat keparahan gejala PMS bervariasi pada setiap perempuan
 - f. PMS disebabkan oleh perubahan hormon
 - g. PMS disebabkan oleh perubahan zat kimia di otak
 - h. PMS tidak dialami oleh semua perempuan
 - i. Tidak tahu banyak tentang PMS
 - j. Lainnya
3. Apakah siklus menstruasi pasangan Anda teratur setiap bulannya?
 - a. Iya
 - b. Tidak menentu (kadang teratur, kadang tidak)
 - c. Tidak teratur
 - d. Tidak tahu
4. Apakah pasangan Anda menunjukkan gejala PMS?
 - a. Iya, ada perubahan fisik (misalnya kram, sakit kepala, kelelahan)
 - b. Iya, ada perubahan perilaku (misalnya mudah lupa, kelelahan, sulit konsentrasi, nafsu makan meningkat)
 - c. Iya, ada perubahan emosi (misalnya mudah marah, cemas, sedih, mudah tersinggung, gairah seks meningkat)
 - d. Tidak ada gejala PMS yang terlihat
 - e. Tidak tahu

- f. Lainnya
5. Seberapa besar gejala PMS pasangan Anda memengaruhi interaksi dan hubungan Anda?
(Tidak memengaruhi – Sangat memengaruhi)
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
6. Bagaimana reaksi Anda terhadap gejala PMS pasangan Anda? Apakah Anda tahu apa yang harus dilakukan?
- Iya, saya tahu bagaimana mendukung pasangan saya
 - Saya mencoba mendukung, tapi sering tidak yakin apa yang harus dilakukan
 - Saya tidak tahu bagaimana menghadapi gejala PMS pasangan saya
 - Saya tidak menyadari bahwa itu adalah bagian dari PMS
7. Apakah Anda merasa nyaman membicarakan topik menstruasi dan PMS dengan pasangan Anda?
- Iya, sangat nyaman
 - Cukup nyaman
 - Tidak nyaman
 - Tidak pernah membicarakannya

Pertanyaan mengenai Media:

1. Apakah Anda pernah mencari informasi atau berkonsultasi dengan profesional kesehatan mengenai PMS atau siklus menstruasi pasangan Anda?
- Iya, sering
 - Iya, kadang-kadang
 - Tidak pernah, tetapi ingin
 - Tidak, dan saya tidak tertarik

2. Dalam sehari, berapa lama waktu yang biasanya Anda habiskan untuk mengakses informasi? (*weekday*)
 - a. Kurang dari 1 jam
 - b. 1—2 jam
 - c. 2—3 jam
 - d. Lebih dari 3 jam
3. Dalam sehari, berapa lama waktu yang biasanya Anda habiskan untuk mengakses informasi? (*weekend*)
 - a. Kurang dari 1 jam
 - b. 1—2 jam
 - c. 2—3 jam
 - d. Lebih dari 3 jam
4. Media apa yang paling sering Anda gunakan dalam mengakses informasi?
 - a. *Search engine*
 - b. *Website*
 - c. Aplikasi
 - d. Buku
 - e. Media sosial
 - f. Radio
 - g. Koran/majalah
5. Media apa yang paling menarik untuk Anda gunakan dalam mendapatkan suatu informasi? (*max 3*)
 - a. *Website*
 - b. Aplikasi *mobile*
 - c. Buku cetak interaktif
 - d. *E-book*
 - e. *Game digital (puzzle game)*
 - f. *Game digital (quiz-based/trivia game)*
 - g. *Game fisik (board game)*
 - h. *Game fisik (card game)*
 - i. Video/animasi interaktif

6. Dalam sebuah informasi, apa elemen yang paling penting menurut Anda untuk menarik perhatian dan membantu pemahaman?
 - a. Gambar atau ilustrasi visual
 - b. Teks yang jelas dan mudah dipahami
 - c. Audio atau narasi suara
 - d. Video yang interaktif atau demonstrative
 - e. Grafik atau infografis yang menjelaskan data atau konsep
7. Apakah Anda merasa edukasi lebih lanjut mengenai PMS dan siklus menstruasi akan membantu Anda dalam mendukung pasangan?
 - a. Iya, sangat membantu
 - b. Iya, sedikit membantu
 - c. Tidak yakin
 - d. Tidak, saya merasa cukup paham

3.3.4 Studi Eksisting

Studi eksisting dilakukan dengan menganalisis beberapa platform digital yang membahas edukasi mengenai siklus menstruasi dan sindrom pramenstruasi (PMS). Tujuan dari studi ini adalah untuk mengidentifikasi kelebihan, kekurangan, peluang, dan ancaman dari platform yang ada, sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan situs web yang sesuai untuk laki-laki yang baru menikah. Penulis menggunakan metode analisis SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, dan Threat*) terhadap beberapa platform. Hasil analisis ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk menciptakan kebaruan dalam perancangan situs web, sehingga mampu memberikan informasi yang efektif, menarik, dan relevan bagi target audiens.

3.3.5 Studi Referensi

Studi referensi dilakukan dengan menganalisis berbagai situs web yang relevan untuk mengeksplorasi gaya desain, strategi komunikasi visual, dan pendekatan interaktif yang dapat diaplikasikan dalam perancangan situs web. Penulis mengamati elemen-elemen seperti pemilihan warna, tata letak, ilustrasi, serta *copywriting* yang digunakan pada situs web yang dipilih. Studi ini

bertujuan untuk mendapatkan inspirasi yang sesuai dengan kebutuhan target audiens, sehingga situs web yang dirancang dapat menyampaikan informasi secara menarik, jelas, dan mudah dipahami oleh laki-laki yang baru menikah.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA