

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN
MENGENAI MENSTRUASI WANITA UNTUK PRIA
DALAM HUBUNGAN PASANGAN MUDA**



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Joseline Anabela Hamsyah
00000069689**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2026**

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN
MENGENAI MENSTRUASI WANITA UNTUK PRIA
DALAM HUBUNGAN PASANGAN MUDA**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Joseline Anabela Hamsyah

00000069689

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG**

2026

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Joseline Anabela Hamsyah
Nomor Induk Mahasiswa : 00000069689
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM*~~ (coret yang tidak dipilih) saya yang berjudul:

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI MENSTRUASI
WANITA UNTUK PRIA DALAM HUBUNGAN PASANGAN MUDA**

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 10 Desember 2025



(Joseline Anabela Hamsyah)

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Joseline Anabela Hamsyah
NIM : 00000069689
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Judul Laporan : Perancangan Buku Panduan Mengenai Menstruasi
Wanita untuk Pria dalam Hubungan Pasangan Muda

Dengan ini saya menyatakan secara jujur menggunakan bantuan Kecerdasan Artifisial (AI) dalam pengerjaan ~~Tugas/Project~~/Tugas Akhir*(coret salah satu) sebagai berikut (beri tanda centang yang sesuai):

- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu dalam menghasilkan ide-ide utama saja
- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu menghasilkan teks pertama saja
- ☐ Menggunakan AI untuk menyempurnakan sintaksis dan tata bahasa untuk pengumpulan tugas
- ☒ Karena tidak diizinkan: Tidak menggunakan bantuan AI dengan cara apa pun dalam pembuatan tugas

Saya juga menyatakan bahwa:

- (1) Menyerahkan secara lengkap dan jujur penggunaan perangkat AI yang diperlukan dalam tugas melalui Formulir Penggunaan Perangkat Kecerdasan Artifisial (AI)
- (2) Saya mengakui bahwa saya telah menggunakan bantuan AI dalam tugas saya baik dalam bentuk kata, paraphrase, penyertaan ide atau fakta penting yang disarankan oleh AI dan saya telah menyantumkannya dalam sitasi serta referensi
- (3) Terlepas dari pernyataan di atas, tugas ini sepenuhnya merupakan karya saya sendiri

Tangerang, 10 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Joseline Anabela Hamsyah)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI MENSTRUASI WANITA UNTUK PRIA DALAM HUBUNGAN PASANGAN MUDA

Oleh

Nama Lengkap : Joseline Anabela Hamsyah

Nomor Induk Mahasiswa : 00000069689

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni dan Desain

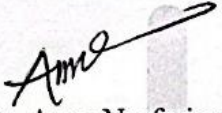
Telah diujikan pada hari Selasa, 6 Januari 2026

Pukul 13.00 s.d. 13.45 WIB dan dinyatakan

LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

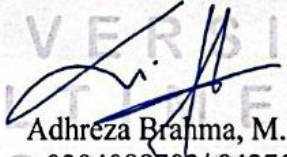
Ketua Sidang


Dr. Anne Nurfarina, M.Sn.
0416066807/ 069425

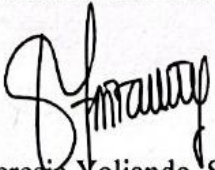
Penguji


Gisela Anindita Putri, S.Sn., M.Sn.
0327059301/ 100311

Pembimbing


Adhreza Brahma, M.Ds.
0304088702/ 042750

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/ 043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Joseline Anabela Hamsyah
Nomor Induk Mahasiswa : 00000069689
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/ S2* (*coret yang tidak dipilih)
Judul Karya Ilmiah : PERANCANGAN BUKU PANDUAN
MENGENAI MENSTRUASI WANITA
UNTUK PRIA DALAM HUBUNGAN
PASANGAN MUDA

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (pilih salah satu):

- ☒ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☐ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☐ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 10 Desember 2025



(Joseline Anabela Hamsyah)

* Pilih salah satu

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/ HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir yang berjudul Perancangan Buku Panduan Mengenai Menstruasi untuk Pria dalam Hubungan Pasangan Muda dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Multimedia Nusantara. Tugas akhir ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Adhreza Brahma, M.Ds., selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Dr. Septian Dewi Periska, M.Biomed, selaku dokter dan dosen yang telah memberikan wawasan mengenai menstruasi dan dukungan dari sisi medis.
6. Seluruh responden, yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian dan memberikan wawasan yang mendukung penelitian ini.
7. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman pria dalam hubungan muda mengenai aspek emosional menstruasi serta strategi dukungan yang tepat bagi pasangannya.

Tangerang, 10 Desember 2025



(Joseline Anabela Hamsyah)

PERANCANGAN BUKU PANDUAN
MENGENAI MENSTRUASI WANITA UNTUK PRIA
DALAM HUBUNGAN PASANGAN MUDA

(Joseline Anabela Hamsyah)

ABSTRAK

Menstruasi tidak hanya memunculkan gejala fisik, tetapi juga gejala psikologis yang dapat memengaruhi regulasi emosi wanita. Dalam hubungan pasangan muda, perbedaan gaya komunikasi antara pria dan wanita sering menjadi sumber friksi, karena pria cenderung berorientasi pada penyelesaian masalah, sedangkan wanita lebih menekankan empati dan ekspresi perasaan. Kondisi ini menyebabkan respons yang tidak selaras terhadap perubahan emosional selama menstruasi dan berpotensi menurunkan kualitas hubungan. Rendahnya pemahaman pria mengenai menstruasi turut memperburuk situasi, mengingat materi pendidikan formal umumnya hanya menekankan aspek biologis. Selain itu informasi yang beredar di internet terlalu generik dan ditujukan untuk wanita. Oleh karena itu, dibutuhkan media non-formal yang dapat menjelaskan gejala psikologis menstruasi sekaligus memberikan panduan praktis yang relevan dengan pola pikir dan cara memahami informasi pria. Metode penelitian yang digunakan meliputi kuesioner, wawancara, dan *Focus Group Discussion* untuk menggali kebutuhan informasi baik dari sisi pria maupun wanita, serta studi referensi sebagai acuan konten dan visual. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pria membutuhkan media informasi yang bersifat relasional, visual, dan mudah dipahami. Dengan demikian, buku panduan ini dirancang sebagai solusi yang tidak hanya menyampaikan pemahaman mengenai dinamika emosional wanita selama menstruasi, namun juga contoh situasi nyata serta arahan aplikatif, sehingga diharapkan mampu membantu pria memberikan dukungan yang lebih tepat dan meningkatkan keharmonisan hubungan.

Kata kunci: Buku Panduan, Menstruasi, Pasangan Muda

**DESIGN OF GUIDEBOOK ON
WOMEN'S MENSTRUATION FOR MEN
IN YOUNG COUPLE RELATIONSHIPS**

(Joseline Anabela Hamsyah)

ABSTRACT (English)

Menstruation not only presents physical symptoms but also psychological changes that can affect women's emotional regulation. In young romantic relationships, differences in communication styles between men and women often become a source of friction, as men tend to adopt a problem-solving orientation while women place greater emphasis on empathy and emotional expression. These differences lead to mismatched responses to emotional fluctuations during menstruation, which may reduce relationship quality. The situation is further complicated by the limited understanding men have about menstruation, as formal educational materials generally focus only on biological aspects. Additionally, information available on the internet is often generic and primarily targeted toward women. Therefore, there is a need for a non-formal medium that explains the psychological symptoms of menstruation while providing practical guidance aligned with men's thinking patterns and ways of processing information. The research methods employed include questionnaires, interviews, and Focus Group Discussions to explore informational needs from both men and women, along with reference studies used as content and visual benchmarks. The findings indicate that men require an informational medium that is relatable, visual, and easy to understand. Consequently, this guidebook is designed as a solution that not only presents an understanding of women's emotional dynamics during menstruation but also offers real-life scenarios and practical guidance, with the aim of helping men provide more appropriate support and strengthening harmony within the relationship.

Keywords: Guidebook, Menstruation, Young Couple

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Buku Panduan	5
2.1.1 Anatomi Buku	5
2.1.2 Penjilidan	9
2.2 Desain Komunikasi Visual	12
2.2.1 Warna.....	12
2.2.2 Tipografi	17
2.2.3 <i>Layout</i>	27
2.2.4 <i>Grid</i>	30
2.2.5 Ilustrasi	34
2.3 Menstruasi	35
2.3.1 Tubuh Wanita	35
2.3.2 Masalah Menstruasi.....	39

2.3.3 Dukungan dari Pasangan	43
2.4 Penelitian yang Relevan.....	45
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	48
3.1 Subjek Perancangan	48
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	49
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	51
3.3.1 Wawancara	51
3.3.2 <i>Focus Group Discussion</i>	52
3.3.3 Kuesioner	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	58
4.1 Hasil Perancangan	58
4.1.1 <i>Empathize</i>	58
4.1.2 <i>Define</i>	77
4.1.3 <i>Ideate</i>	81
4.1.4 <i>Prototype</i>	93
4.1.5 <i>Test/Market Validation</i>	116
4.1.6 Kesimpulan Hasil Perancangan	116
4.2 Analisa Perancangan	117
4.2.1 Analisa <i>Market Validation</i>	117
4.2.2 Analisa Media Utama	120
4.2.3 Analisa Media Sekunder	127
BAB V PENUTUP.....	138
5.1 Kesimpulan	138
5.2 Saran	139
DAFTAR PUSTAKA	140
LAMPIRAN.....	143

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan.....	46
Tabel 4.1 Penelitian yang Relevan.....	46
Tabel 4.2 Informasi Data Diri	63
Tabel 4.3 Pemahaman Awal Mengenai Menstruasi.....	64
Tabel 4.4 Pengalaman Mendampingi Pasangan.....	64
Tabel 4.5 Sikap terhadap Media Informasi	67
Tabel 4.6 Pemahaman Pria Mengenai Menstruasi	69
Tabel 4.7 Dukungan Pria Saat Menstruasi	69
Tabel 4.8 <i>Problem Statement</i> dan <i>Problem Solution</i>	78
Tabel 4.9 Penilaian Media Utama.....	117
Tabel 4.10 Penilaian Media Sekunder	119
Tabel 4.11 Anggaran Jasa Desain Buku	136
Tabel 4.12 Anggaran Produksi Cetak 1 Buku.....	136
Tabel 4.13 Anggaran Produksi Media Sekunder	136
Tabel 4.14 Harga Penjualan Buku 500 Eksemplar	137



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Buku	6
Gambar 2.2 Komponen Buku	6
Gambar 2.3 Halaman Buku.....	8
Gambar 2.4 <i>Saddle Stich Binding</i>	10
Gambar 2.5 <i>Perfect Binding</i>	11
Gambar 2.6 <i>Spiral Binding</i>	11
Gambar 2.7 <i>Color Wheel</i>	12
Gambar 2.8 <i>Hue, Saturation, Value</i>	13
Gambar 2.9 <i>Complimentary Colors</i>	14
Gambar 2.10 <i>Analogous Colors</i>	14
Gambar 2.11 <i>Triadic Colors</i>	15
Gambar 2.12 <i>Split Complementary Colors</i>	15
Gambar 2.13 <i>Tetradic Colors</i>	16
Gambar 2.14 <i>Color Temperature</i>	16
Gambar 2.15 Anatomi Huruf	17
Gambar 2.16 Anatomi <i>Font</i>	18
Gambar 2.17 <i>Kerning</i>	19
Gambar 2.18 <i>Word Spacing</i>	20
Gambar 2.19 <i>Leading</i>	20
Gambar 2.20 Perbedaan Berat	21
Gambar 2.21 Perbedaan Proporsi.....	21
Gambar 2.22 Kemiringan Huruf	22
Gambar 2.23 <i>Serif Old Style</i>	22
Gambar 2.24 <i>Serif Transitional</i>	23
Gambar 2.25 <i>Serif Modern</i>	23
Gambar 2.26 <i>Sans Serif</i>	24
Gambar 2.27 <i>Script</i>	24
Gambar 2.28 <i>Decorative</i>	24
Gambar 2.29 <i>Legibility</i>	25
Gambar 2.30 <i>Readability</i>	26
Gambar 2.31 Contoh <i>Visibility</i> yang Buruk.....	26
Gambar 2.32 Contoh <i>Clarity</i> yang Buruk.....	27
Gambar 2.33 Ukuran dalam <i>Visual Hierarchy</i>	28
Gambar 2.34 <i>Scanning</i>	29
Gambar 2.35 Teori Gestalt.....	30
Gambar 2.36 <i>Margins</i>	31
Gambar 2.37 <i>Bleed</i>	31
Gambar 2.38 <i>Column</i>	32
Gambar 2.39 <i>Manuscript Grid</i>	33
Gambar 2.40 <i>Column Grid</i>	33
Gambar 2. 41 <i>Modular Grid</i>	34

Gambar 2. 42 <i>Hierarchy Grid</i>	34
Gambar 2.43 Organ Genitalia Internal	36
Gambar 2.44 Hormon Estrogen dan Progesteron	37
Gambar 4.1 Wawancara melalui <i>Zoom</i> dengan dr Septian Periska	59
Gambar 4.2 FGD <i>offline</i> di perpustakaan UMN	61
Gambar 4.3 Aplikasi Flo	72
Gambar 4.4 Buku Menstrual Hygiene Management for CHW	73
Gambar 4.5 Tahilalats	75
Gambar 4.6 <i>User Persona 1</i>	79
Gambar 4.7 <i>User Persona 2</i>	80
Gambar 4.8 <i>Katern</i>	83
Gambar 4.9 <i>Mind Map</i>	84
Gambar 4.10 <i>Big Idea</i>	86
Gambar 4.11 Alternatif <i>Stylescapes</i>	87
Gambar 4.12 <i>Stylescape</i>	88
Gambar 4.13 Alternatif Tipografi	89
Gambar 4.14 Tipografi <i>Heading</i>	90
Gambar 4.15 Tipografi <i>Body Text</i>	90
Gambar 4.16 Tipografi <i>Bubble Chat</i>	91
Gambar 4.17 Alternatif Warna	91
Gambar 4.18 Palet Warna	92
Gambar 4.19 <i>Weather Forecaster</i>	94
Gambar 4.20 Raina	96
Gambar 4.21 Tara	97
Gambar 4.22 Luna	98
Gambar 4.23 Elemen Goresan	99
Gambar 4.24 <i>Supergraphic</i>	99
Gambar 4.25 Proses Pembuatan Ilustrasi Panduan	100
Gambar 4.26 Ilustrasi Panduan	101
Gambar 4.27 Proses Perancangan <i>Key Visual</i>	102
Gambar 4.28 <i>Key Visual</i>	102
Gambar 4. 29 Penerapan <i>Key Visual</i>	103
Gambar 4.30 Proses Perancangan <i>Cover</i>	103
Gambar 4.31 <i>Cover</i>	104
Gambar 4.32 Penerapan <i>Manuscript Grid</i>	104
Gambar 4.33 Penerapan <i>Column Grid</i>	105
Gambar 4.34 Penerapan <i>Hierarchy Grid</i>	106
Gambar 4.35 Penerapan <i>Grid Instagram Post</i>	107
Gambar 4.36 <i>Instagram Posts</i>	108
Gambar 4.37 <i>Storyboard</i>	108
Gambar 4.38 <i>Instagram Reels</i>	109
Gambar 4.39 Penerapan <i>Grid X-Banner</i>	110
Gambar 4.40 Penerapan <i>Grid Poster</i>	111

Gambar 4.41 Penerapan <i>Grid</i> Sampul Kalender.....	114
Gambar 4.42 Penerapan <i>Grid</i> Isi Kalender	114
Gambar 4.43 <i>Stamp</i>	115
Gambar 4.44 <i>Cover</i> Buku	121
Gambar 4.45 <i>Mockup</i> Cover Buku.....	122
Gambar 4.46 Halaman Penjelasan	123
Gambar 4.47 <i>Mockup</i> Halaman Penjelasan	124
Gambar 4.48 Halaman Panduan.....	125
Gambar 4.49 <i>Mockup</i> Halaman Panduan.....	125
Gambar 4.50 <i>Mockup</i> Instagram Posts.....	128
Gambar 4.51 <i>Mockup</i> Instagram Reels.....	129
Gambar 4.52 <i>Mockup</i> X-Banner	131
Gambar 4.53 <i>Mockup</i> Poster.....	132
Gambar 4.54 <i>Mockup</i> Merchandise	133
Gambar 4.55 Mockup Kalender.....	134
Gambar 4.56 <i>Mockup</i> Stamp	135



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Persentase Turnitin.....	143
Lampiran 2. Form Bimbingan & Spesialis	146
Lampiran 3. Non-Disclosure Agreement	147
Lampiran 4. Non-Disclosure Statement (NDS)	159
Lampiran 5. Lampiran Hasil Kuesioner.....	160
Lampiran 6. Transkrip Wawancara.....	173
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	191

