

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

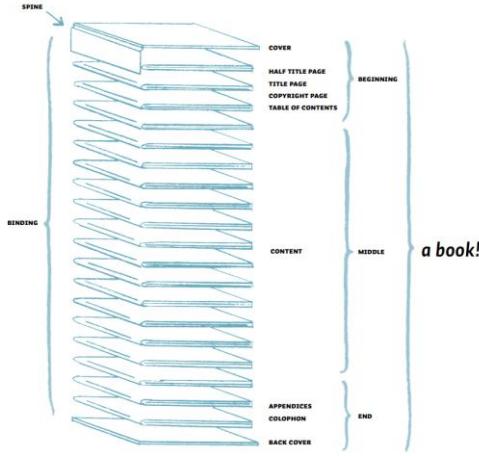
2.1 Buku Panduan

Media informasi adalah sarana mengumpulkan informasi yang disusun kembali agar menjadi sesuatu yang berguna bagi penerima (Gule et al., 2023). Dalam konteks media informasi, buku menjadi dapat salah satu sarana yang dapat mengumpulkan informasi, yang disusun dengan kumpulan halaman tercetak dan terjilid yang dapat dibawa kemana-mana. Fungsi buku adalah untuk menyimpan, menyampaikan, menguraikan, sekaligus mewariskan pengetahuan kepada pembaca (Haslam, 2006, h.9). Jenis buku sendiri sangat beragam, akan tetapi terdapat buku yang khusus dibuat untuk memberikan fungsi praktis dalam melakukan suatu aktivitas, yaitu buku panduan.

Rahma et al. (2024) mendefinisikan buku panduan sebagai jenis buku yang memuat arahan berupa langkah-langkah kegiatan yang disusun oleh ahli. Media ini berfungsi sebagai pedoman dalam melaksanakan suatu aktivitas karena buku panduan disusun secara khusus untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi konten dari buku. Buku panduan juga sering digunakan sebagai sarana belajar karena dapat mendukung kelancaran proses pembelajaran.

2.1.1 Anatomi Buku

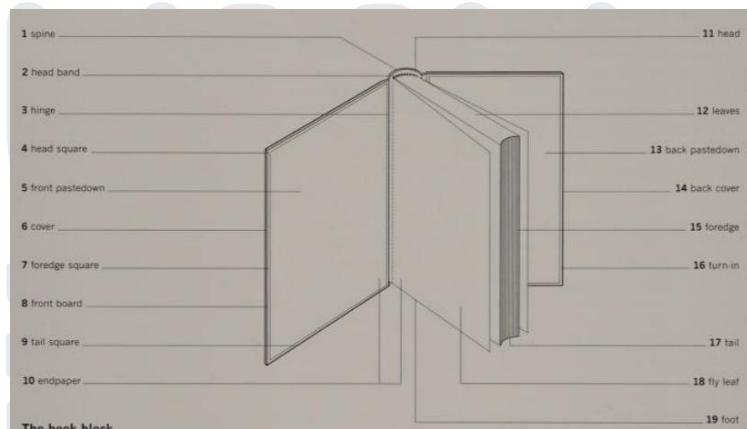
Berdasarkan Lupton (2008), buku itu sendiri memiliki anatomi yang dapat dibagi menjadi tiga, antara lain *beginning* yaitu awal dari sebuah buku, *middle* yaitu pertengahan buku, dan *end* yaitu akhir dari sebuah buku. Bagian *beginning* terdiri dari *cover* yaitu sampul, *half title page* yaitu halaman judul awal, *title page* yaitu halaman judul utama, *copyright page* yaitu halaman hak cipta, dan *table of contents* yaitu daftar isi. Bagian *middle* tertulis informasi atau konten utama dari judul buku. Bagian *end* terdapat *appendices* yaitu lampiran, *colophon* yaitu kolofon, serta ditutup dengan *back cover* yaitu sampul belakang. Seluruh anatomi tersebut disatukan melalui proses *binding* atau penjilidan dan diperkuat dengan adanya *spine* atau punggung buku (h.32).



Gambar 2.1 Anatomi Buku
Sumber: Lupton (2008)

2.1.1.1 Komponen Buku

Haslam (2006) menyebutkan bahwa buku itu terdiri dari beberapa komponen dasar yang tersusun oleh istilah-istilah teknis yang sering digunakan dalam dunia penerbitan. Komponen buku ini dibagi lagi menjadi tiga kategori, yaitu *book block*, *page*, dan *grid*. *Book block* merupakan keseluruhan dari semua halaman dan isinya yang kemudian dibuat menjadi satu kesatuan dengan cara dijilid (h.20).



Gambar 2.2 Komponen Buku
Sumber: Haslam (2006)

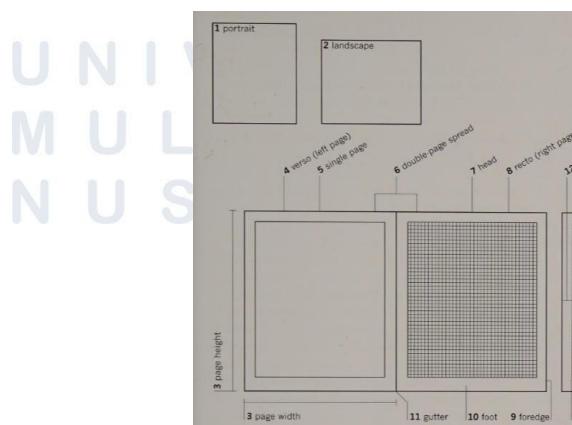
Berdasarkan Haslam (2006) komponen pada *Book block* memiliki istilah-istilah teknis sebagai berikut:

1. *Spine* atau yang disebut juga Punggung Buku adalah komponen yang menutup sisi jilidan dan menyatukan lembaran halaman menjadi sebuah buku.
2. *Head Band*, sebuah tali yang dijahit agar membentuk pita pada sisi jilidan untuk mempercantik tampilan.
3. *Hinge* (Engsel), lipatan pada *endpaper* yang menghubungkan sampul dengan isi buku.
4. *Head Square* berada di bagian atas buku yang bertujuan untuk memberi ruang kecil antara ujung atas halaman dengan tepi atas sampul depan.
5. *Front Pastedown*, lembar *endpaper* yang ditempelkan pada sisi dalam sampul untuk menghubungkan isi dengan cover.
6. *Cover* atau yang disebut juga Sampul adalah lapisan keras atau tebal yang berfungsi melindungi halaman dalam buku.
7. *Foredge Square* berada di sisi luar buku yang bertujuan untuk memberi ruang kecil antara tepi halaman dengan batas sampul depan & belakang.
8. *Front Board* atau yang disebut juga Papan Depan adalah papan keras pada bagian depan buku yang menjadi struktur utama dari sampul depan.
9. *Tail Square*, ruang yang terletak di bawah bukunya akibat perbedaan ukuran sampul dengan halaman dalam.
10. *Endpaper* atau yang disebut juga Kertas Pelapis, lembar kertas tebal di bagian awal dan akhir buku yang merekatkan isi pada sampul. *Endpaper* terdiri dari *pastedown* dan *fly leaf*.
11. *Head*, area yang berada di ujung paling atas dari sebuah buku ketika berdiri tegak
12. *Leaves* atau yang disebut juga Lembaran adalah kertas yang telah dijilid dan membentuk dua sisi halaman, yaitu *recto* (kanan) dan *verso* (kiri).

13. *Back Pastedown*, lembaran *endpaper* di bagian belakang buku yang direkatkan ke permukaan dalam sampul belakang.
14. *Back Cover* atau yang disebut juga Sampul Belakang adalah papan yang menutupi sisi belakang buku yang menjadi struktur pelindung pada bagian akhir buku.
15. *Foredge* atau yang disebut juga Tepi Depan adalah sisi buku yang berlawanan dengan punggung jilidan.
16. *Turn in*, bagian tepi material sampul (baik kertas maupun kain) yang dilipat ke sisi dalam untuk memberi kekuatan tambahan dan membuat hasil jilidan lebih rapi.
17. *Tail*, area yang berada di ujung paling bawah dari sebuah buku ketika berdiri tegak
18. *Fly Leaf*, lembaran yang tidak ada isinya yang berada di bagian awal atau akhir buku dan dapat dibuka tutup.
19. *Foot*, area bawah pada lembar halaman.

2.1.1.2 Halaman Buku

Halaman menjadi salah satu aspek utama dalam membentuk sebuah buku. Halaman tidak hanya berfungsi sebagai media untuk menuliskan isi, tetapi juga memiliki struktur dan istilah-istilah teknis. Haslam (2006) percaya bahwa setiap komponen pada halaman buku memiliki peran khusus dalam membentuk kenyamanan membaca.



Gambar 2.3 Halaman Buku
Sumber: Haslam (2006)

Berdasarkan Haslam (2006), komponen pada halaman buku memiliki istilah-istilah teknis sebagai berikut:

1. *Portrait*, orientasi halaman ketika tinggi lebih panjang daripada lebarnya.
2. *Landscape*, orientasi halaman ketika lebar lebih dominan daripada tinggi.
3. *Page Height and Page Width*, meliputi panjang dan lebar kertas yang digunakan.
4. *Verso (Left Page)*, halaman yang selalu berada di sisi kiri ketika sebuah buku dibuka.
5. *Single Page*, sebuah halaman tunggal yang berdiri sebagai satu unit sendiri, bukan bagian dari pasangan halaman ataupun *spread*.
6. *Double Page Spread*, halaman yang jumlahnya dua dan diletakkan bersebelahan agar tampak seperti satu bidang.
7. *Head*, area yang berada di ujung paling atas dari sebuah buku ketika berdiri tegak.
8. *Recto (Right Page)*, halaman yang selalu berada di sisi kanan ketika sebuah buku dibuka.
9. *Foredge* atau yang disebut juga *Tepi Depan* adalah sisi buku yang berlawanan dengan punggung jilidan.
10. *Foot*, area bawah pada lembar halaman
11. *Gutter*, ruang kosong di sisi dalam halaman yang berfungsi sebagai area untuk jilidan.

2.1.2 Penjilidan

Menurut Anggarini (2021), penjilidan merupakan tahap akhir atau *finishing* dalam proses produksi media publikasi, khususnya pada buku. Fungsinya adalah untuk menyatukan lembar-lembar halaman agar menjadi satu kesatuan. Dalam penerbitan buku, terdapat istilah *hardback* dan *paperback*. Kedua istilah ini merupakan jenis sampul, dimana *hardback* menggunakan

sampul keras dan *paperback* menggunakan sampul lunak. Adapun jenis penjilidan yang umumnya dipakai antara lain *saddle stitch binding*, *perfect binding*, dan *wire binding* (h.25-26).

2.1.2.1 *Saddle Stich Binding*

Berdasarkan Anggarini (2021), *saddle stitch binding* adalah metode penjilidan yang dilakukan dengan menyatukan lembaran buku pada bagian lipatan tengahnya dengan menjahit. Penjahitan dalam jenis penjilidan ini tidak selalu menggunakan jarum dan benang, karena pada zaman sekarang, penjilidan banyak dilakukan dengan menggunakan stapler pada bagian tengah lipatan pada buku yang tipis. Keunggulan dari penjilidan jenis ini adalah buku dapat dibuka dengan cukup rata, meskipun tidak sepenuhnya lurus sempurna (h.26).



SADDLE STITCH

Gambar 2.4 *Saddle Stich Binding*

Sumber: <https://www.cpcprintpromo.com/saddle-stitch-versus-perfect-bound/>

2.1.2.2 *Perfect Binding*

Perfect binding adalah jilid yang menyatukan lembaran halaman pada sebuah buku dengan cara merekatkannya pada *spine* menggunakan lem, kemudian menempelkannya pada sampul buku. Keunggulan dari penjilidan jenis ini adalah hasilnya rapi dan mampu menampung banyak halaman. Namun, umumnya kurang fleksibel untuk dibuka rata di permukaan, sehingga lebih baik dibaca dengan dipegang (Anggarini, 2021, h.26).



PERFECT BOUND

Gambar 2.5 *Perfect Binding*

Sumber: <https://www.cpcprintpromo.com/saddle-stitch-versus-perfect-bound/>

2.1.2.3 *Spiral Binding/Wire Binding*

Spiral binding atau *wire binding* adalah metode penjilidan yang dilakukan dengan menyatukan lembaran buku dengan melubangi setiap halaman dengan jarak yang teratur, sehingga kawat spiral dapat dimasukkan dan mengikat seluruh halaman menjadi satu kesatuan. Keunggulan dari penjilidan jenis ini adalah buku dapat dibuka dengan rata. Akan tetapi, perlu dipertimbangkan tata letak perancangan, karena penjilidan ini akan memengaruhi pengaturan margin dan elemen dalam halaman (Anggarini, 2021, h.26).



Gambar 2.6 *Spiral Binding*

Sumber: <http://greenerprinter.com/blog/what-is-spiral-binding...>

Sebagai kesimpulan, buku panduan memiliki sejumlah anatomi dan komponen yang saling berkaitan untuk membentuk kesatuan sebagai sebuah buku fisik. Setiap elemen dirancang dengan tujuan tertentu agar memudahkan pembaca

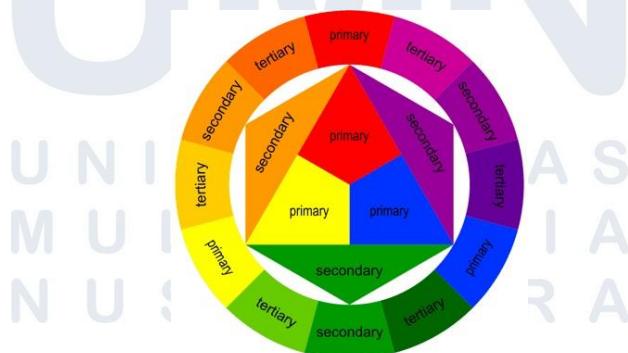
dalam memahami materi yang disajikan. Secara keseluruhan, buku menjadi media informasi yang efektif dalam menyampaikan pesan.

2.2 Desain Komunikasi Visual

Menurut Moekijat, komunikasi adalah suatu proses bertukar pikiran baik dalam bentuk informasi maupun perasaan antara dua individu atau lebih (Lubis, 2020, h.96). Sementara itu, Ulfah menyatakan bahwa media visual merupakan sarana yang memanfaatkan indera penglihatan agar pesan dapat tersampaikan (Sari et al., 2025). Oleh sebabnya, desain komunikasi visual dapat didefinisikan sebagai proses menyampaikan informasi dengan memanfaatkan media visual agar audiens yang melihatnya dapat memahami melalui indera penglihatan. Elemen visual ini memiliki banyak bentuk, contohnya warna, tipografi, *layout*, dan *grid*.

2.2.1 Warna

Warna terbentuk dari karakteristik cahaya yang dipancarkan dan dibedakan berdasarkan panjang gelombangnya (Putra, 2020, h.25). Secara umum, warna diklasifikasikan jadi dua kategori, *additive* dan *subtractive*. Kategori *additive* merupakan warna yang dihasilkan langsung dari sumber cahaya, seperti *red*, *green*, dan *blue* (RGB), sedangkan kategori *subtractive* muncul dari proses penyerapan cahaya, yaitu *cyan*, *magenta*, dan *yellow* (CMY) (h.26).



Gambar 2.7 *Color Wheel*
Sumber: <https://www.dochipo.com/what-is-color-wheel/>

Putra (2020) membagi warna menjadi primer, sekunder, tersier, dan kuarter. Warna primer adalah warna yang berdiri sendiri dan tidak dapat dibuat

dari mencampurkan warna-warna lain. Sebagai contoh, warna primer adalah merah, biru, dan kuning. Warna sekunder muncul ketika dua warna primer digabungkan dengan cara dicampur dan menghasilkan warna seperti hijau, ungu, atau jingga. Sementara itu, warna tersier terbentuk oleh pencampuran dua warna sekunder. Terakhir, warna kuarter merupakan hasil gabungan dari campuran dua warna tersier. (h.27).



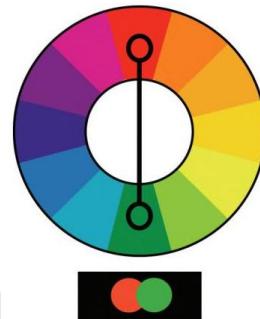
Gambar 2.8 *Hue, Saturation, Value*

Sumber: <https://www.virtualartacademy.com/three-components-of-color/>

Putra (2020) menyebutkan bahwa warna memiliki *hue*, *value*, dan *saturation* (h.25). Landa (2011) menjelaskan bahwa *hue* adalah sebutan dari suatu warna. *Value* adalah tingkat terang maupun gelap yang muncul karena menambahkan warna putih atau hitam pada warna tersebut. Sedangkan, *saturation* adalah tingkat intensitas sebuah warna (h.20). Kombinasi antar warna dapat dibagi berdasarkan keharmonisannya, berikut penjabarannya.

2.2.1.1 Warna Komplementer

Warna komplementer dapat dilihat pada dua warna yang saling berlawanan posisi pada roda warna, tepat pada sisi yang berseberangan. Karena jaraknya jauh dan kontrasnya tinggi, pasangan warna ini menciptakan tampilan dengan kontras yang tinggi. Contoh pasangan warna komplementer adalah merah dengan hijau (Putra, 2020, h.28).



Gambar 2.9 *Complimentary Colors*
Sumber: Putra (2020)

2.2.1.2 Warna Analogus

Warna analogus adalah kelompok warna yang berada saling berdampingan pada roda warna. Karena kedekatan posisinya, warna ini menghasilkan kesan yang lembut, selaras, dan nyaman dipandang. Contoh penggunaan warna analogus misalnya perpaduan teal, hijau, dan chartreuse (Putra, 2020, h.28).



Gambar 2.10 *Analogous Colors*
Sumber: Putra (2020)

2.2.1.3 Warna Triadik

Warna triadik adalah warna yang terbentuk dengan membuat segitiga sama sisi pada lingkaran warna, dimana ketiga sudut segitiganya menunjukkan tiga warna yang dipilih. Kombinasi warna ini menghasilkan kesan kontras (Putra, 2020, h.29). Contoh dari kombinasi warna ini adalah oranye bersama dengan ungu dan hijau.



Gambar 2.11 *Triadic Colors*
Sumber: Putra (2020)

2.2.1.4 Warna Split Komplementer

Perbedaan warna split komplementer dan warna komplementer dapat dilihat dari penambahan satu warna lain. Penambahan warna ini diperoleh dengan membuat pola menyerupai huruf “Y” pada lingkaran warna. (Putra, 2020, h.29). Contoh dari kombinasi warna ini adalah hijau bersama dengan magenta dan oranye.



Gambar 2.12 *Split Complementary Colors*
Sumber: Putra (2020)

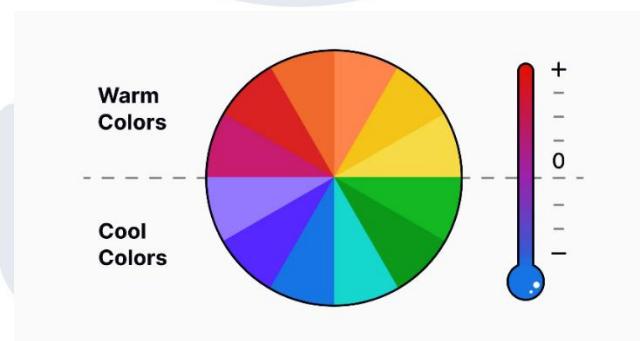
2.2.1.5 Warna Tetradik

Warna tetradik adalah kombinasi yang menggunakan empat warna, yaitu dua pasang warna komplementer pada roda warna. Jika ditarik garis penghubung, keempat warna tersebut akan membentuk pola persegi panjang. Dalam penerapannya, biasanya satu warna dijadikan warna utama, sementara yang lain digunakan sebagai warna tambahan agar komposisi visualnya harmonis (Putra, 2020, h.29).



Gambar 2.13 *Tetradic Colors*
Sumber: Putra (2020)

Selain kombinasi warna berdasarkan keharmonisannya, terdapat juga istilah *color temperature* yang menggambarkan kesan “hangat” atau “dingin” dari suatu warna. Warna-warna yang memiliki kesan hangat adalah kuning hingga merah keunguan, yang sering dihubungkan dengan keberanian, kemarahan, rasa pedas, bahaya, atau sensasi kehangatan. Sebaliknya, warna-warna yang memiliki kesan dingin adalah ungu hingga hijau kekuningan dan sering dihubungkan dengan kesejukan, lautan, langit, ruang angkasa, serta dedaunan (Purbasari, 2021).



Gambar 2.14 *Color Temperature*
Sumber: <https://uxcel.com/blog/beginners-guide-to-color-theory>

Warna menjadi hal esensial dalam desain komunikasi visual karena mampu membentuk suasana dan menciptakan persepsi visual yang harmonis. Dengan memahami jenis-jenis serta kombinasi warna, desain dapat dibuat agar terlihat estetik dan menyampaikan informasi tersirat kepada target audiens. Dengan demikian, warna menjadi elemen visual penting dalam menciptakan komunikasi visual yang efektif.

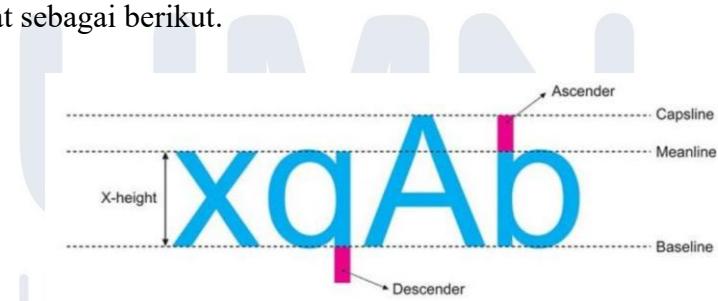
2.2.2 Tipografi

Landa (2011) menyebutkan bahwa tipografi dapat diartikan sebagai teknik merancang huruf, yang kemudian dapat ditata pada sebuah media dua dimensi, seperti cetak dan digital, ataupun media tiga dimensi, seperti media interaktif dan bergerak. Tipografi memiliki dua peran, yaitu sebagai *display type* dan *text type*. *Display type* berfungsi sebagai judul, subjudul, dan *headline* agar menarik perhatian. Sedangkan, *text type* berfungsi untuk menyampaikan isi tulisan pada paragraf, kolom, ataupun keterangan tambahan (h.44).

Berdasarkan buku tipografi yang ditulis oleh Zainudin (2021), dalam tipografi terdapat istilah *typeface* dan *font*. *Typeface* adalah desain karakter huruf yang disatukan oleh kesamaan sifat visualnya, sedangkan *font* adalah satu set lengkap huruf, yang dapat dibedakan dari ukuran, gaya, atau bentuknya.

2.2.2.1 Anatomi Huruf

Zainudin (2021) menyebutkan bahwa anatomi huruf adalah susunan komponen visual yang membentuk identitas setiap hurufnya sehingga dapat dibedakan satu sama lain (h.15). Walaupun setiap huruf punya identitas khasnya sendiri, pada dasarnya anatomi huruf dapat dilihat sebagai berikut.



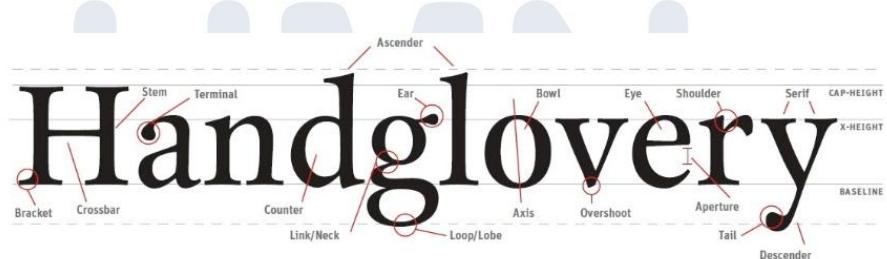
Gambar 2.15 Anatomi Huruf
Sumber: Zainudin (2021)

Menurut Zainudin (2021), terdapat beberapa komponen penting yang membentuk sebuah *typeface*:

1. *Ascender*, bagian dari huruf kecil yang memiliki goresan vertikal yang tingginya melebihi batas *x-height* (h.15).
2. *Meanline*, garis batas atasnya huruf kecil, namun bagian *ascender* tidak termasuk (h.15).

3. *X-height*, tingginya huruf kecil, seperti huruf x, namun tidak termasuk *ascender* dan *descender* (h.15).
4. *Baseline*, garis imajiner tempat huruf-huruf diletakkan, sekaligus menjadi batas bawah huruf kecil, namun bagian *descender* tidak termasuk (h.15).
5. *Descender*, bagian huruf kecil yang memiliki goresan yang turunnya melebihi batas *baseline* (h.15).
6. *Capline*, garis horizontal imajiner yang menjadi batas atas huruf kapital (h.15).

Selain itu, Zainudin (2021) menjelaskan bahwa dalam anatomii *font* terdiri dari berbagai istilah teknis. Beberapa di antaranya, *loop*, *arm*, *foot*, *bowl*, serta *shoulder* yang memberi bentuk dasar huruf. Terdapat juga *crossbar*, *ear*, *leg*, dan *link* yang menciptakan dinamika arah dan sambungan antar bagian. Sementara itu, *stroke*, *spine*, *serif*, dan *apex* menjadi ciri yang membedakan gaya huruf. Beberapa bagian lain seperti *bracket*, *eye*, *stem*, *counter*, dan *tail* juga membentuk keunikan tipografi secara keseluruhan (h.20). Istilah-istilah tersebut membantu dalam memahami struktur huruf.



Gambar 2.16 Anatomi Font
Sumber: <https://ipungkurniawan.wordpress.com/2014/09/25/anatomi-huruf/>

2.2.2.2 Pengukuran Huruf

Menurut Zainudin (2021), pengukuran huruf dalam tipografi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu *relative measurement* dan *spacing measurement*. Pada *relative measurement*, dikenal tiga sistem dasar pengukuran, yakni *point* (*pt*), *pica*, dan *unit*. Satuan *pt* dipakai untuk menentukan besar atau tinggi suatu huruf. Satuan *pica* digunakan

untuk mengukur lebar atau panjang suatu baris teks. Satuan *unit* dipakai dalam menentukan lebar per satuan huruf dan jarak antar huruf yang hanya digunakan pada teknologi *phototypesetting* atau *digital composition*. Ukuran huruf biasanya berkisar antara 4 hingga 72 *point*, dimana ukuran yang lebih dari 12 *point* biasanya untuk *display type*, sedangkan ukuran di bawah 12 *point* untuk *text type* (h.22-24)

Sementara itu, *spacing measurement* adalah pengaturan jarak antar elemen pada teks. *Spacing measurement* ini memiliki tiga aspek utama, yaitu *kerning*, *spacing*, dan *leading* (Zainudin. 2021. h.24).

1. *Kerning*

Kerning adalah pengukuran jarak antar huruf. *Kerning* biasanya hanya digunakan pada teknologi *phototypesetting* atau *digital composition* karena menggunakan satuan *unit*. Sistemnya tidak memiliki standar baku, karena nilai setiap *unit* dapat berbeda sesuai yang dibutuhkan tiap huruf (h.25)



Gambar 2.17 *Kerning*
Sumber: <https://design.tutsplus.com/id/articles/typography-in-60...>

2. *Spacing*

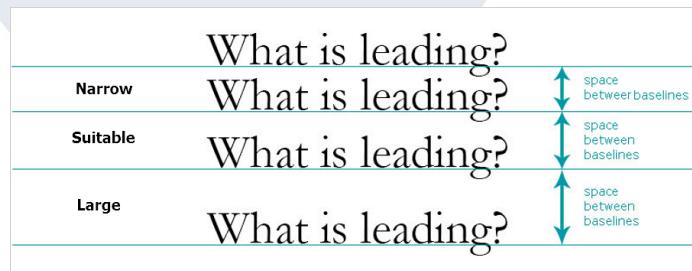
Spacing merupakan jarak spasi antar kata. Spasi menggunakan em sebagai alat pengukuran satuannya. Satuan em apabila dibagi setengahnya disebut sebagai en. Satuan em dan en inilah yang digunakan untuk memperjelas prinsip dasar pengukuran jaraknya (h.24).

hyphen –
 en dash –
 em dash —
 2-em dash ——
 3-em dash ——

Gambar 2.18 *Word Spacing*
 Sumber: <https://danieljtortora.com/blog/en-dashes-and-em-dashes-part-1>

3. *Leading*

Leading adalah pengukuran jarak antar baris yang menggunakan satuan *point*. *Leading* tersedia dalam berbagai ketebalan, sehingga memungkinkan variasi jarak antar baris sesuai dengan kebutuhan tipografi (h.25-26).



Gambar 2.19 *Leading*
 Sumber: <https://www.mockplus.com/blog/post/typography-in-mobile-design>

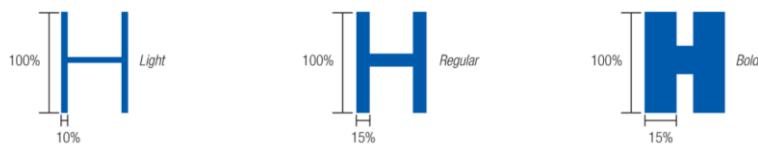
2.2.2.3 Keluarga Huruf

Keluarga huruf merupakan variasi tipografi dari bentuk dasar *font*, yang memiliki perbedaan tampilan, namun tetap menjaga ciri khas bentuk visualnya. Setiap pengembangan dalam keluarga huruf dimodifikasi untuk menghasilkan perbedaan tampilan. Pengembangan tersebut diklasifikasikan melalui berat, proporsi, dan kemiringannya (Zainudin, 2021, h.27).

1. Berat

Pengembangan melalui berat ditentukan melalui rasio antara ukuran vertikal suatu huruf dengan ketebalan garis yang

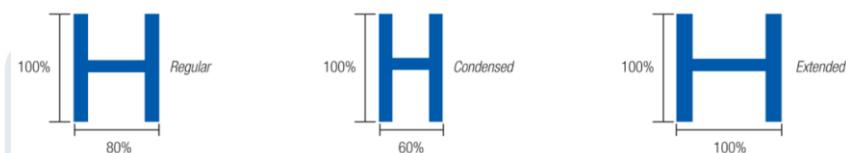
membentuknya. Terdapat tiga kategori utama keluarga huruf jika ditinjau dari beratnya, yaitu *light*, *regular*, dan *bold*. Walaupun ketiganya berasal dari bentuk dasar yang sama, perbedaan ketebalan menghadirkan tampilan visual yang berbeda (h.27)



Gambar 2.20 Perbedaan Berat
Sumber: Zainudin (2021)

2. Proporsi

Pengembangan melalui proporsi ditentukan melalui ukuran tinggi huruf jika dibandingkan dengan ukuran melebar secara horizontal. Terdapat tiga kategori utama keluarga huruf jika ditinjau dari proporsinya, yaitu *condensed*, *regular*, dan *extended*. Huruf *condensed* dan *extended* lebih cocok digunakan pada teks singkat, seperti *headline* atau *subhead* (h.28).



Gambar 2.21 Perbedaan Proporsi
Sumber: Zainudin (2021)

3. Kemiringan

Huruf dengan kemiringan dikenal sebagai *italic* dan berfungsi untuk menandai istilah maupun kosakata dari bahasa asing. Huruf *italic* dirancang dengan sudut kemiringan khusus, yaitu 12 derajat. Hal ini dikarenakan sudut yang lebih kecil akan menyulitkan pembacaan, sedangkan sudut yang lebih besar akan mengganggu keseimbangan huruf (h.29).



Gambar 2.22 Kemiringan Huruf
Sumber: Zainudin (2021)

2.2.2.4 Klasifikasi Huruf

Rangkaian suatu kata atau kalimat tidak hanya dapat untuk menyampaikan pesan tulisan, tetapi juga dapat memberi kesan visual yang memengaruhi persepsi pembaca. Melalui anatominya, kita dapat mengenali persepsi ini melalui ciri-ciri visual tertentu. Ciri-ciri visual ini dapat dikategorikan menjadi 4 (Zainudin, 2021, h.34).

1. *Serif*

Zainudin (2021) menjelaskan bahwa *serif* adalah jenis huruf yang terdapat kait kecil di ujung setiap garisnya. Ia mengelompokkan *serif* menjadi tiga. Pertama yaitu *Serif Old Style*, diambil dari bentuk tulisan pada prasasti Romawi, yang pada masa *Renaissance* dikembangkan sebagai alternatif dari *Blackletter*. Karakteristiknya meliputi perbedaan ketebalan garis yang rendah kontrasnya, *serif* yang lebih tajam, serta kemiringan aksis huruf yang condong ke kiri (h.35–36).



Gambar 2.23 *Serif Old Style*
Sumber: <https://design.tutsplus.com/articles/the-different-types-of-...>

Kedua adalah *Serif Transitional*, yang berada di tengah-tengah antara *Serif Old Style* dan *Serif Modern* karena memiliki ciri dan bentuk huruf yang mencerminkan perpaduan kedua jenis tersebut. Karakteristiknya meliputi perbedaan ketebalan garis yang kontrasnya lebih tinggi jika dibandingkan *Serif Old Style*, bentuk *serif* pada huruf kecil hampir horizontal, serta sumbu kemiringan yang mendekati vertikal (h.36).



Gambar 2.24 *Serif Transitional*
Sumber: <https://design.tutsplus.com/articles/the-different-types-of...>

Serif Modern memiliki ciri dan bentuk yang sangat berbeda 180 derajat jika dibandingkan dengan *Serif Old Style*. Karakteristiknya meliputi perbedaan ketebalan garis yang kontrasnya sangat tinggi, bentuk *serif* berbentuk garis horizontal, dan struktur huruf yang sumbu simetrinya tegak (h.37).



Gambar 2.25 *Serif Modern*
Sumber: <https://design.tutsplus.com/articles/the-different-types-of...>

2. *Sans Serif*

Zainudin (2021) mengatakan bahwa *sans serif* merupakan huruf tanpa ujung berkait. Huruf ini juga dikenal

dengan sebutan *Grotesque* atau *Gothic*. *Sans serif* banyak digunakan pada media digital atau layar komputer karena bentuknya yang sederhana dapat meningkatkan tingkat *readability* dan *legibility* tulisannya (h.38).



Gambar 2.26 *Sans Serif*

Sumber: <https://www.linkedin.com/pulse/discover-clean-modern...>

3. *Script*

Zainudin (2021) menyatakan bahwa huruf *Script* terinspirasi dari variasi goresan tinta yang muncul pada tulisan tangan. Huruf *script* dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu formal, yang tampak lebih resmi dan rapi, serta *cursive*, yang tampak lebih santai dan kasual (h.39).



Gambar 2.27 *Script*

Sumber: Zainudin (2021)

4. *Decorative*

Zainudin (2021) berkata bahwa huruf *Decorative* mudah dikenali karena memiliki karakteristik yang unik pada setiap hurufnya. Jenis huruf ini dirancang untuk memberikan *emphasis* pada konten dan menambahkan nilai visual karena dapat menciptakan kesan yang menarik perhatian (h.39).



Gambar 2.28 *Decorative*

Sumber: Zainudin (2021)

2.2.2.5 Prinsip Tipografi

Tipografi yang dirancang harus berlandaskan pada prinsip-prinsip dasar tipografi karena dapat meningkatkan keberhasilannya dalam menyampaikan pesannya secara efektif. Prinsip-prinsip ini adalah *legibility*, *readability*, *visibility*, dan *clarity* (Setiawan & Sihombing, 2023, h.52). Berikut penjabarannya.

1. *Legibility*

Legibility adalah sebagaimana huruf dapat dikenali dan dibaca. Penurunan *legibility* sering terjadi karena fenomena-fenomena, seperti *cropping* atau *overlapping*. Maka dari itu, diperlukan pemahaman tentang karakteristik huruf agar perancang tipografi dapat mengantisipasi potensi fenomena tersebut (Setiawan & Sihombing, 2023, h.52).



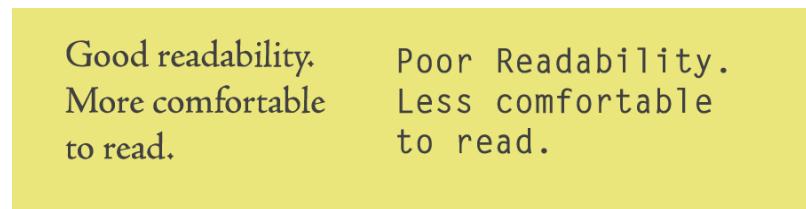
Gambar 2.29 *Legibility*
Sumber: <https://emotivebrand.com/likability/>

Legibility dapat dikaitkan dengan salah satu prinsip desain, yaitu kontras. Kontras berfungsi untuk menyoroti sebuah elemen agar lebih terlihat (Putra, 2020, h.17). Sejalan dengan *legibility*, huruf akan lebih mudah dikenali apabila memiliki perbedaan yang kontras dengan latar belakangnya. Sebaliknya, kontras yang rendah dapat menurunkan *legibility* karena huruf sulit dibedakan dari elemen visual lainnya.

2. *Readability*

Readability adalah tingkat kemudahan teks untuk dibaca ketika disusun menjadi sebuah kata atau kalimat. Banyak

elemen tipografi yang dapat mempengaruhi penurunan *readability*, seperti *kerning*, *spacing*, dan *leading*. Kesalahan dalam pengaturan tersebut dapat menurunkan kenyamanan pembaca dalam membaca (Setiawan & Sihombing, 2023, h.53).



Gambar 2.30 *Readability*
Sumber: <https://emotivebrand.com/likability/>

Readability juga dapat dikaitkan dengan prinsip desain proporsi. Proporsi adalah perbandingan antara suatu elemen dengan elemen keseluruhannya (Putra, 2020, h.24). Proporsi pada tipografi diatur melalui *kerning*, *spacing*, dan *leading*. Kesalahan dalam pengaturan tersebut akan mengurangi *readability* tulisan.

3. *Visibility*

Visibility adalah sejauh mana huruf, kata, atau kalimat dapat terbaca dengan jelas pada jarak baca tertentu. Penerapannya bergantung pada jenis media serta karakteristik target audiens. Misalnya, pemilihan tipografi pada papan iklan akan berbeda dengan buku novel, karena masing-masing memiliki kebutuhan jarak baca yang berbeda (Setiawan & Sihombing, 2023, h.54).



Gambar 2.31 Contoh *Visibility* yang Buruk
Sumber: <https://www.linkedin.com/pulse/bad-billboard-designs...>

4. Clarity

Clarity adalah sejauh mana huruf-huruf yang digunakan dapat dipahami dengan mudah oleh target audiens. Agar sebuah desain dapat menyampaikan pesannya, maka tipografinya harus jelas, mudah dibaca, dan mudah dimengerti. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai elemen desain, seperti penerapan hierarki visual, pemilihan warna, dan bentuk tipografi (Setiawan & Sihombing, 2023, h.55).



Gambar 2.32 Contoh *Clarity* yang Buruk
Sumber: <https://www.lauramfoley.com/tag/bad-typography/>

Clarity dapat dikaitkan dengan salah satu prinsip desain, yaitu *unity* (kesatuan). Prinsip kesatuan adalah keterpaduan antar elemen yang saling mendukung dalam sebuah desain sehingga tercipta tampilan yang harmonis (Putra, 2020, h.11). *Clarity* akan tercapai apabila setiap elemen tipografi saling melengkapi dan membentuk kesatuan visual.

2.2.3 Layout

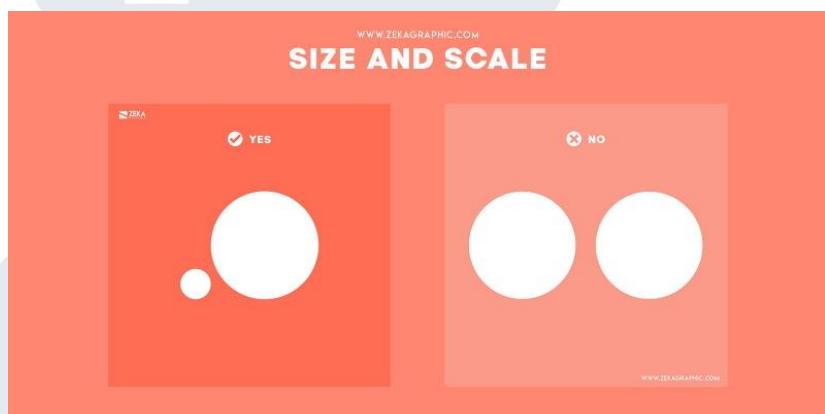
Iswanto (2023) memahami *layout* sebagai proses penataan elemen-elemen visual pada suatu desain untuk menyampaikan pesan kepada audiens sekaligus menjaga estetika. *Layout* berperan dalam mengatur komposisi visual dalam sebuah halaman atau media (h.115). Selain itu, *layout* sering dikaitkan dengan prinsip *visual hierarchy* dan teori Gestalt (h.116-118).

2.2.3.1 Prinsip *Visual Hierarchy*

Prinsip *visual hierarchy* sendiri berfungsi untuk menentukan urutan informasi berdasarkan tingkat kepentingannya, sehingga audiens dapat dengan mudah mengenali pesan utama. Urutan tersebut membuat perhatian diarahkan ke elemen paling penting terlebih dahulu, baru kemudian pada informasi tambahan yang kurang penting. Prinsip ini menciptakan desain yang lebih terstruktur (Iswanto, 2023, h.116). Terdapat beberapa elemen yang dapat membentuk *visual hierarchy*.

1. Ukuran

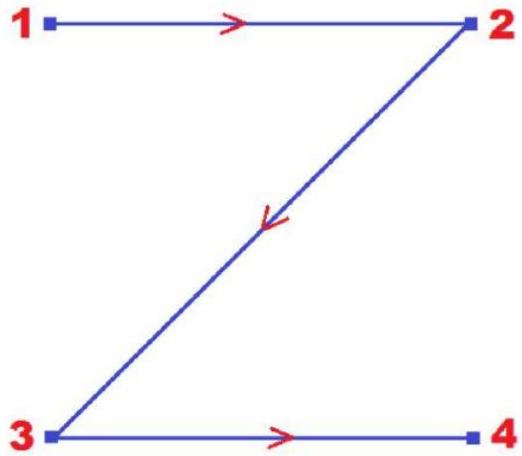
Elemen desain yang memiliki ukuran besar biasanya akan menjadi elemen yang paling pertama dilihat dibandingkan dengan elemen yang lebih kecil. Oleh sebab itu, informasi yang dianggap lebih penting biasanya ditampilkan dengan ukuran yang lebih besar, seperti pada judul atau *headline* (h.116).



Gambar 2.33 Ukuran dalam *Visual Hierarchy*
Sumber: <https://www.zekagraphic.com/visual-hierarchy-graphic...>

2. Scanning

Masyarakat Indonesia memiliki pola kebiasaan membaca yang dimulai dari kiri atas ke kanan bawah. Pola ini dapat dimanfaatkan dalam prinsip *visual hierarchy*, karena elemen yang berada di sisi kiri atas akan dilihat terlebih dahulu dibandingkan dengan elemen di posisi kanan bawah (h.117).



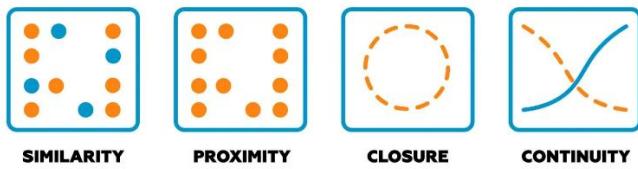
Gambar 2.34 Scanning

Sumber: Iswanto (2023)

3. Teori Gestalt

Teori gestalt menurut Iswanto (2023) adalah proses membentuk persepsi visual dengan mengatur elemen-elemen visual melalui pengelompokan. Teori gestalt terdiri dari 5 prinsip utama, yaitu *proximity*, *similarity*, *closure*, *continuity*, dan *balance* (h.118). *Proximity* menjelaskan bahwa manusia akan secara tidak langsung mengelompokkan elemen visual yang letaknya berdekatan (h.119). *Similarity* menjelaskan bahwa manusia akan secara tidak langsung mengelompokkan elemen yang terlihat mirip secara bentuk, warna, ataupun karakteristik (h.120). *Closure* menjelaskan bahwa manusia akan secara tidak langsung melengkapi bentuk yang tampak tidak lengkap (h.121). *Continuity* menjelaskan bahwa manusia akan secara tidak langsung melihat pola pada elemen yang berulang (h.122). Terakhir, yaitu *balance* menjelaskan pentingnya keseimbangan visual dalam karya dimana setiap elemen saling mendukung dan tidak membebani dalam keseluruhan komposisi (h.123).

GESTALT PRINCIPLES



Gambar 2.35 Teori Gestalt
Sumber: <https://www.andacademy.com/resources/blog/ui-ux-design...>

2.2.4 Grid

Menurut Iswanto (2023), *grid* adalah struktur dari perpotongan garis-garis lurus berupa vertikal, horizontal, ataupun diagonal yang digunakan sebagai panduan untuk menempatkan elemen-elemen visual (h.128). *Grid* membantu perancangan tata letak, tetapi penggunaannya tidak bersifat mutlak. Maka dari itu, perancang dapat tidak sepenuhnya mengikuti *grid* ketika perlu fleksibilitas untuk mencapai tujuan komunikasi visual tertentu (h.130).

2.2.4.1 Elemen Grid

Grid terdiri dari beberapa elemen yang membentuk struktur tata letak. Setiap elemen memiliki peran tertentu, misalnya sebagai batas atau pembagi ruang kosong. Hal ini bertujuan untuk menciptakan komposisi yang lebih seimbang dan konsisten. Berikut penjabarannya.

1. Margins

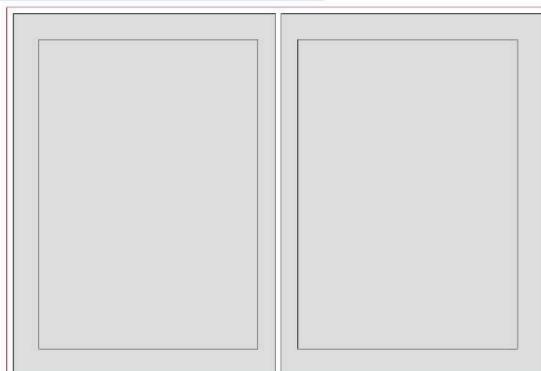
Margins adalah area kosong yang terletak di antara batas tepi format dan konten, yang mengelilingi kertas atau media untuk membentuk area tempat teks disusun. Tujuan adanya *margins* adalah untuk memberikan ruang napas agar konten tidak terlalu dekat dengan batas halaman (h.131).



Gambar 2.36 Margins
Sumber: Iswanto (2023)

2. Bleed

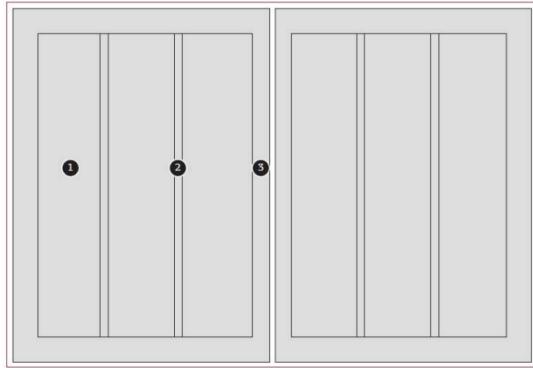
Bleed adalah area tambahan di luar batas potong yang berukuran sekitar 1–2 mm. Fungsi *bleed* adalah memberikan toleransi terhadap kemungkinan pergeseran atau ketidaktepatan pemotongan kertas oleh mesin, sehingga elemen visual yang berada di tepi tidak terpotong (h.132).



Gambar 2.37 Bleed
Sumber: Iswanto (2023)

3. Column

Column adalah *layout* di dalam *safe text area*, yaitu area untuk menempatkan teks agar tidak terpotong. *Safe text area* biasanya dibagi menjadi beberapa *column* untuk mempermudah keterbacaan dan menjaga konsistensi tata letak (h.133). *Column* ditunjukkan melalui nomor 1 pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.38 *Column*
Sumber: Iswanto (2023)

4. *Alley*

Alley adalah area kosong yang terletak di antara dua *column* atau lebih. Tujuan adanya *alley* adalah untuk memberikan jarak antar kolom sehingga teks tidak tampak berhimpitan (h.133). *Alley* ditunjukkan melalui nomor 2 pada gambar di atas.

5. *Gutter*

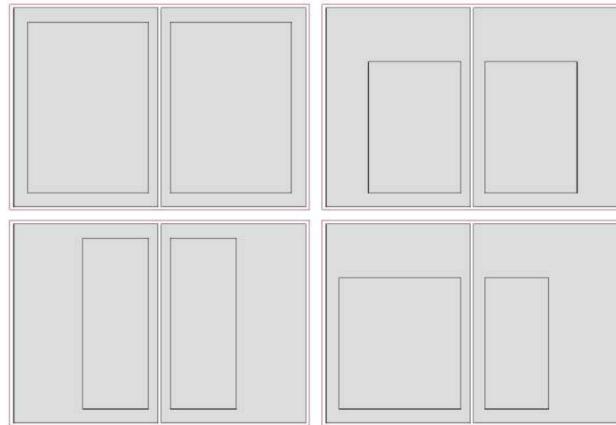
Gutter adalah ruang kosong yang berada di tengah-tengah ketika dua halaman bertemu. Area ini disediakan untuk memberi tempat bagi proses penjilidan, sehingga teks atau gambar tidak terpotong (h.134). *Gutter* ditunjukkan melalui nomor 3 pada gambar di atas.

2.2.4.2 Jenis *Grid*

Iswanto (2023) mengelompokkan sistem *grid* menjadi empat tipe, antara lain *manuscript grid*, *column grid*, *modular grid*, dan *hierarchy grid*. Masing-masing terdapat peranan dan struktur yang berbeda sesuai kebutuhan desain. Penjelasan dijabarkan sebagai berikut.

1. *Manuscript Grid*

Manuscript grid merupakan pola tata letak yang menggunakan satu kolom besar tanpa pembagian (h.134). *Grid* ini umum dipakai pada media yang berisi teks yang banyak dan berkelanjutan, seperti buku atau laporan karena memberi ruang baca yang stabil dan konsisten.

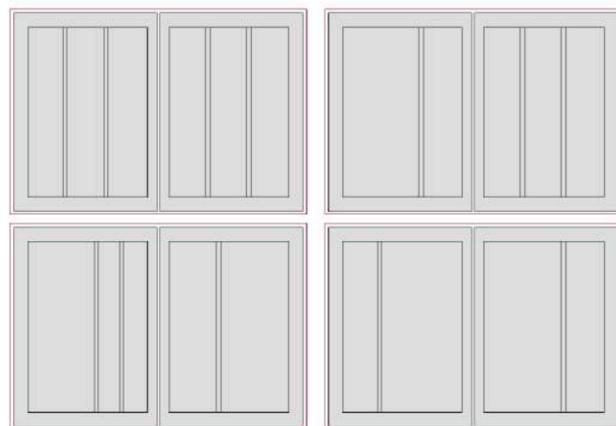


Gambar 2.39 *Manuscript Grid*

Sumber: Iswanto (2023)

2. *Column Grid*

Column grid membagi area teks menjadi beberapa kolom vertikal dengan ukuran yang seragam atau bervariasi (h.135). Jenis grid ini umum dipakai pada majalah dan surat kabar, karena fleksibel untuk menata teks, gambar, dan elemen editorial lainnya.

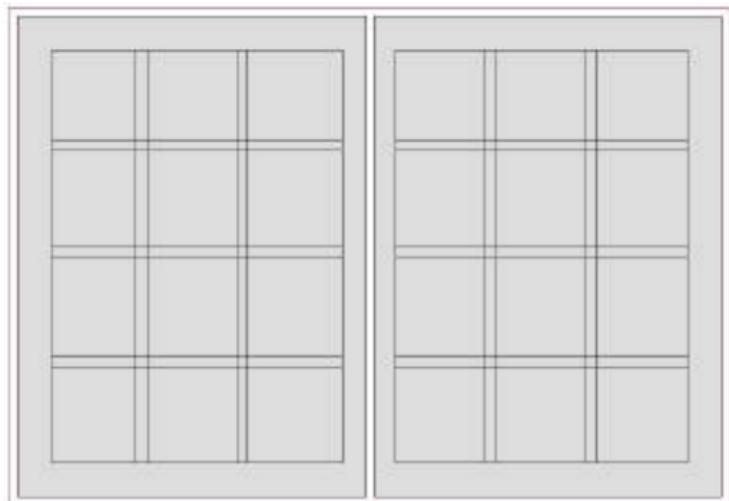


Gambar 2.40 *Column Grid*

Sumber: Iswanto (2023)

3. *Modular Grid*

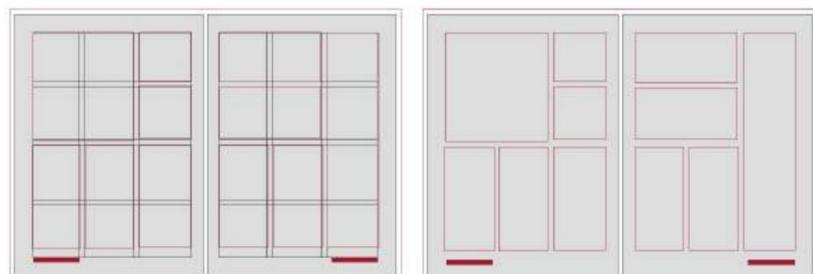
Modular grid membagi area menjadi perpotongan kolom dan baris, sehingga membentuk banyak kotak-kotak kecil atau modul (h.135). *Grid* ini memberikan fleksibilitas dalam menempatkan teks, gambar, atau elemen visual lainnya.



Gambar 2. 41 *Modular Grid*
Sumber: Iswanto (2023)

4. *Hierarchy Grid*

Hierarchy grid merupakan pengembangan *modular grid* yang menambahkan hierarki visual (h.136). Elemen-elemen visual diatur berdasarkan urutan prioritas, mulai dari yang pertama kali ingin dilihat hingga elemen yang terakhir ingin diperhatikan oleh pembaca.



Gambar 2. 42 *Hierarchy Grid*
Sumber: Iswanto (2023)

2.2.5 Ilustrasi

Ilustrasi merupakan media yang berfungsi untuk memperjelas pesan, memperkuat narasi, sekaligus membangun suasana tertentu dalam suatu karya desain. Male (2017) menjelaskan bahwa ilustrasi tidak hanya bekerja sebagai gambar pendukung, tetapi sebagai bahasa visual yang mampu menafsirkan ide, emosi, dan konteks secara lebih ekspresif dibandingkan teks (h. 12). Ilustrasi

bertujuan untuk menyederhanakan konsep, mengarahkan perhatian pembaca, atau menciptakan karakter visual yang mudah diingat.

Sebagai kesimpulan, Desain Komunikasi Visual (DKV) memiliki berbagai elemen visual yang perlu diperhatikan, seperti warna, tipografi, *layout*, dan *grid*. Pemahaman terhadap elemen-elemen tersebut tidak hanya membantu penulis menghasilkan karya yang menarik secara estetika, tetapi juga memastikan pesan yang ingin disampaikan dapat diterima target audiens. Dengan demikian, DKV berperan besar dalam menciptakan media yang efektif dan informatif.

2.3 Menstruasi

Menurut Villasari (2021), menstruasi merupakan suatu proses biologis yang dialami oleh wanita dimana terjadinya pelepasan dinding rahim (endometrium), sehingga menghasilkan pendarahan pada vagina secara berkala atau biasanya setiap bulan (h.1). Hal ini dapat terjadi karena lapisan endometrium dipersiapkan menjadi tempat bagi embrio agar terjadinya kehamilan. Namun, apabila pembuahan tidak berlangsung, lapisan tersebut akan mengalami peluruhan dan dikeluarkan dalam bentuk darah melalui serviks atau vagina. Hal ini menjadi indikator bahwa sistem reproduksinya berfungsi dengan baik, walaupun setiap wanita mengalaminya dengan berbeda-beda.

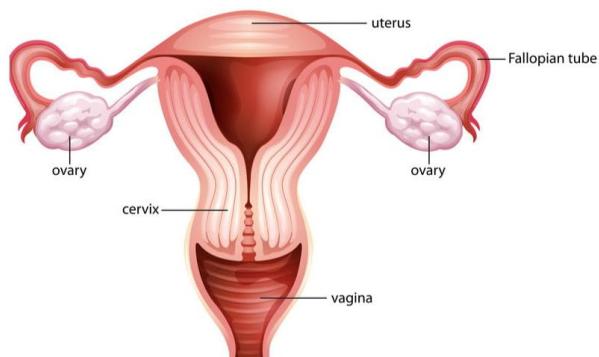
2.3.1 Tubuh Wanita

Aniroh & Mawardika (2025) mengatakan bahwa wanita akan mengalami menstruasi pertama kali ketika mulai menginjak masa pubertas dari remaja menjadi dewasa. Peristiwa ini biasanya disebut dengan *menarche*, yang berarti siklus menstruasi pertama yang dialami wanita. *Menarche* biasanya berlangsung pada rentang usia 10 hingga 18 tahun. Meskipun begitu, terdapat kemungkinan wanita mengalami *menarche* lebih awal atau lebih lambat dari rentang usia tersebut (h.19).

2.2.1.1 Anatomi Organ Reproduksi Wanita

Tubuh wanita memiliki struktur biologis yang secara khusus dirancang untuk mendukung fungsi reproduksi, sehingga berbeda dengan

laki-laki. Abdullah et al. (2025) mengklasifikasikan organ reproduksi perempuan ke dalam dua kelompok, yakni genitalia eksternal dan genitalia internal. Bagian genitalia eksternal mencakup labia, klitoris, dan mons pubis. Labia tersebut pun terdapat labia mayora dan labia minora. Sementara itu, genitalia internal terdiri dari vagina, selaput dara (*hymen*), serviks, uterus, tuba fallopii, serta ovarium (h.13–14). Organ-organ tersebut bekerja dengan sistem hormon, sehingga menghasilkan pola berupa siklus menstruasi.



Gambar 2.43 Organ Genitalia Internal
Sumber: <https://yoona.id/blog/organ-reproduksi-wanita-bukan-hanya...>

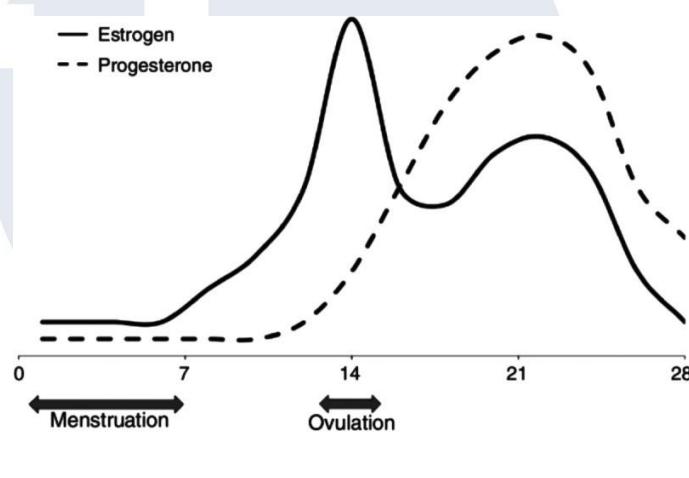
Gambar di atas memperlihatkan beberapa bagian utama dari organ genitalia internal wanita. Ovarium wanita ada dua dan berperan dalam menghasilkan sel telur (ovum) serta sekresi hormon estrogen dan hormon progesteron (Sinaga et al., 2017, h.13). Kemudian, tuba fallopi menjadi saluran yang menghubungkan kedua ovarium tersebut ke rahim agar menjadi jalur transportasi ovum ketika wanita sedang mengalami ovulasi (Abdullah et al., 2025, h.22).

Bagian rahim sendiri terdiri dari dua bagian, yaitu leher rahim (*serviks uteri*) yang terletak pada bagian bawah dengan bentuk menyempit, serta badan rahim (*corpus uteri*) yang terletak di bagian tengah sebagai tempat implantasi embrio dan perkembangan janin (Sinaga et al., 2017, h.17). Adapun vagina merupakan saluran tabung

yang menghubungkan mulut rahim (serviks) dengan bagian luar tubuh, sekaligus jalur keluarnya darah menstruasi (Abdullah et al., 2025, h.18).

2.2.1.2 Hormon Pengendali Menstruasi Wanita

Fluktuasi hormon yang terjadi sepanjang siklus menstruasi dapat memengaruhi kadar neurotransmitter. Hal ini dapat berdampak pada kondisi emosional dan psikologis perempuan (Kale et al., 2024). Dua hormon utama yang paling berperan adalah hormon estrogen dan hormon progesteron, yaitu hormon yang diproduksi oleh ovarium.



Gambar 2.44 Hormon Estrogen dan Progesteron

Sumber: Handy (2022)

Estrogen berperan dalam membentuk karakteristik seksual sekunder wanita pada masa pubertas (Sinaga et al., 2017, h.24–25). Pada fase ovulasi, peningkatan hormon estrogen dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin dan dopamin yang menyebabkan suasana hati stabil, peningkatan kognitif, serta toleransi terhadap nyeri. Estrogen juga memicu neurotransmitter yang mengontrol regulasi kecemasan, sehingga dapat menimbulkan efek relaksasi (Kale et al., 2024).

Sementara itu, progesteron berperan dalam mempersiapkan endometrium agar siap menerima implantasi hasil pembuahan sel telur (Sinaga et al., 2017, h.25). Peningkatakan hormon progesteron dapat memicu produksi *allopregnanolone* yang meningkatkan aktivitas

neurotransmiter yang menenangkan, sehingga dapat menimbulkan efek anti-cemas dan anti-stres. Namun, dalam kondisi stres, progesteron dapat menjadi kortisol, yang justru meningkatkan respons stres dan mengganggu dalam memproses emosi (Handy et al., 2022).

Handy et al. (2022) juga mengatakan bahwa pada akhir fase luteal, hormon estrogen maupun progesteron mengalami penurunan drastis. Fluktuasi ini dapat memberikan gejala psikologis berupa iritabilitas, kecemasan, depresi, dan *mood swing*. Fenomena inilah yang menjadi gejala pramenstruasi yang umum dialami wanita.

2.2.1.3 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan hormon yang berulang setiap bulan ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menurut Villasari, panjang siklus menstruasi berlangsung sekitar 28 hari disertai pendarahan menstruasi selama 3 hingga 7 hari. Jumlah darah yang dihasilkan ketika menstruasi berbeda-beda pada tiap individu (h.1). Siklus ini memiliki 4 fase berikut.

1. Fase Menstruasi

Fase ini dihitung hari ke-1 hingga berhentinya menstruasi pada siklus menstruasi. Di fase ini, lapisan endometrium luruh dan dikeluarkan bersama darah melalui vagina (Sinaga et al., 2017, h.26). Fase ini ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan gejala seperti iritabilitas, kecemasan, depresi, dan *mood swing* (Handy et al., 2022). Sebagian wanita juga dapat mengalami *dismenore*.

2. Fase Proliferasi/*Follicular*

Fase proliferasi dimulai setelah menstruasi berakhir, umumnya terjadi pada hari 5 sampai hari 14, dengan puncaknya ovulasi di hari ke-14 siklus menstruasi. (Sinaga et al., 2017, h.27). Periode ini dikenal sebagai masa paling subur bagi wanita karena tubuh mulai meningkatkan produksi hormon estrogen hingga

mencapai titik tertinggi menjelang ovulasi. Hormon estrogen terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif, membuat suasana hati stabil, dan meningkatkan motivasi (Kale et al., 2024).

3. Fase Sekresi/*Luteal*

Fase ini terjadi setelah ovulasi dan berlanjut sampai beberapa hari sebelum menstruasi berikutnya. Pada akhir periode, lapisan endometrium berkembang menjadi lebih tebal dan halus untuk mempersiapkan kemungkinan terjadinya implantasi sel telur (Sinaga et al., 2017, h.27). Seiring berjalannya fase ini, hormon progesteron meningkat, sedangkan hormon estrogen awalnya meningkat lalu menurun menjelang akhir fase. Gejala yang dialami dapat berupa kecemasan, stres, dan *binge eating*. (Handy et al., 2022). Begitu juga sebut Kale et al. (2024) bahwa ada kemungkinan keterbatasan serotonin yang memicu *mood* yang tidak stabil.

4. Fase Iskemi/*Premenstrual*

Fase iskemi umumnya dimulai dua hingga tiga hari sebelum menstruasi. Apabila pembuahan dan implantasi tidak terjadi, kadar hormon estrogen dan progesteron akan turun secara signifikan, sehingga lapisan endometrium mengalami peluruhan dan memicu terjadinya menstruasi (Sinaga et al., 2017, h.28).

2.3.2 Masalah Menstruasi

Menstruasi merupakan kondisi yang wajar dialami oleh setiap wanita sebagai indikator kesehatan reproduksi yang normal. Namun, dalam proses menstruasi dapat muncul berbagai keluhan atau gangguan. Beberapa masalah menstruasi yang paling umum terjadi adalah *Premenstrual Syndrome* (PMS), *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD), dan *Dismenore*.

2.3.2.1 PMS dan PMDD

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gejala-gejala fisik maupun psikologis yang muncul 1-2 minggu sebelum periode menstruasi

dimulai (Sinaga et al., 2017, h.34). Mayoritas wanita pernah mengalami PMS, meskipun tingkat keparahannya dapat berbeda-beda. Namun, ada beberapa wanita yang mengalami gejalanya dengan intensitas tinggi hingga mengganggu individu dalam menjalani aktivitas. Kondisi ini dikategorikan sebagai *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD).

Menurut Ediati (2023), PMDD adalah gangguan suasana hati pada fase luteal yang ditandai oleh gejala fisik maupun psikologis, sehingga dapat menghambat seseorang dalam melakukan aktivitas penting dalam kehidupannya. Gejala PMDD sama seperti gejala PMS, tetapi dengan intensitas yang jauh lebih berat. Pada kasus ekstrim, wanita dengan PMDD dapat mengalami keinginan bunuh diri (Ediati, 2023).

1. Gejala dan Tanda

Gejala PMS dan PMDD dapat berupa gejala fisik dan gejala psikologis. Pada PMS, gejala fisiknya dapat berupa nyeri dan pembengkakan pada payudara, jerawatan, peningkatan nafsu makan, kenaikan berat badan, rasa mulus, kembung, kram perut, konstipasi, sakit kepala, nyeri otot dan sendi, nyeri punggung, serta pembengkakan pada jari tangan atau kaki. Gejala ini sering disertai kondisi tubuh yang terasa lemah, mudah lelah, dan lesu. Dari sisi psikologis, PMS dapat menimbulkan kecemasan, iritabilitas, depresi ringan, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur seperti insomnia. (Sinaga et al., 2017, h.37).

Sementara itu, PMDD menghadirkan gejala yang serupa namun dengan tingkat yang lebih parah, sehingga menyebabkan tekanan atau gangguan signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dipandang sebagai suatu kondisi klinis yang serius (Ediati, 2023).

2. Faktor Penyebab

Faktor penyebab PMS dan PMDD disebabkan oleh beberapa hal, seperti riwayat keluarga dan usia. Masalah kesehatan mental, seperti mudah cemas, depresi, atau gangguan

psikologis lainnya juga dapat mempengaruhi terjadinya PMS/PMDD. Selain itu, faktor lainnya juga dapat disebabkan melalui kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga, defisiensi vitamin B6 dan mineral (kalsium dan magnesium), konsumsi garam yang berlebihan, serta kebiasaan mengonsumsi kafein dalam jumlah tinggi. (Sinaga et al., 2017, h.42).

3. Cara Mengatasinya

Apabila gejala PMS yang dialami parah, terdapat beberapa cara mengatasinya, antara lain olahraga ringan, istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan kaya vitamin dan zat besi, serta menghindari garam dan kafein yang berlebihan. Dalam kondisi tertentu, penggunaan obat-obatan seperti analgesik (misalnya asetaminofen, ibuprofen, atau naproksen) dapat membantu meredakan nyeri kepala maupun nyeri sendi. Apabila rasa sakit tidak berkurang setelah penggunaan obat sesuai dosis, penderita disarankan berkonsultasi dengan profesional (Sinaga et al., 2017, h.43-45). Menurut Lastriyanti (2024), stres dapat memperburuk gejala PMS, sehingga aktivitas relaksasi atau hobi juga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan.

Pada kasus yang berkembang menjadi PMDD, penanganannya dapat berupa farmakoterapi dan psikoterapi. Terapi farmakologis, seperti penggunaan *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRI) dapat meredakan gejala emosional. Selain itu, terapi non-farmakologis, seperti CBT, yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* dan DBT, yaitu *Dialectical Behavior Therapy* juga terbukti efektif. CBT bermanfaat dalam mengurangi gangguan fungsional yang timbul akibat gejala emosional, sementara DBT sering digunakan untuk mencegah keinginan bunuh diri pada kasus PMDD (Ediati, 2023, h.49).

2.3.2.2 *Dismenore*

Christensen (2024) mendefinisikan *dismenore* sebagai rasa nyeri yang dialami wanita saat menstruasi, yang dapat dipicu oleh peningkatan prostaglandin. *Dismenore* pun terdapat primer dan juga sekunder. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi walaupun tidak ada gangguan atau penyakit pada organ reproduksinya. Sedangkan, *dismenore* sekunder didefinisikan sebagai nyeri yang disebabkan oleh penyakit di organ reproduksinya.

1. Gejala dan Tanda

Pada *dismenore primer*, rasa nyeri umumnya muncul di jam-jam sebelum menstruasi terjadi atau ketika perdarahan mulai dan dapat bertahan antara 8-72 jam. Sensasi nyerinya sering digambarkan sebagai kram pada area perut bawah yang bisa merambat menuju punggung dan paha. Pada beberapa kasus, keluhan ini juga muncul bersamaan dengan gejala lain seperti mual, muntah, rasa lelah, perut kembung, insomnia, hingga sakit kepala (Christensen, 2024).

Berbeda dari primer, *dismenore sekunder* disebabkan oleh kelainan tertentu terhadap organ reproduksinya, seperti radang panggul, fibroid uterus, endometriosis, atau kehamilan ektopik (Sinaga et al., 2017, h.59). Nyeri yang dialami dapat muncul bahkan sebelum menstruasi dimulai dan berlangsung lebih lama apabila dibandingkan *dismenore* primer. Gejala tambahan meliputi perdarahan menstruasi yang tidak normal, nyeri saat hubungan seksual, serta serta tidak adanya perbaikan gejala meskipun telah diberikan obat OAINS atau terapi hormonal (Christensen, 2024).

2. Faktor Penyebab

Faktor utama yang menyebabkan *dismenore* adalah prostaglandin, senyawa yang diproduksi oleh sel-sel endometrium. Prostaglandin merangsang kontraksi otot pada dinding rahim untuk membantu proses peluruhan

endometrium. Namun, kadar prostaglandin yang tinggi dapat memicu kontraksi uterus yang lebih intens, sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Sinaga et al., 2017, h.60).

Menurut Christensen (2024), dismenore primer juga dapat disebabkan oleh kebiasaan merokok, *menarche* pada usia dini, indeks massa tubuh yang terlalu rendah atau tinggi, riwayat keluarga positif, pengalaman kekerasan seksual, serta kondisi psikologis tertentu.

3. Cara Mengatasinya

Cara mengatasinya dapat melalui obat ataupun tanpa obat. Jika menggunakan obat, obat OAINS seperti ibuprofen, ketoprofen, dan naproksen dapat digunakan untuk menekan produksi prostaglandin. Jika tanpa obat, olahraga ringan dapat memperlancar sirkulasi darah sekaligus merangsang pelepasan endorfin, yakni hormon alami yang berfungsi sebagai analgesik dan mampu meningkatkan suasana hati. Bisa juga dengan menggunakan kompres hangat, mandi air hangat, pijat ringan, serta melakukan peregangan tubuh. Disarankan untuk merubah gaya hidup dengan mengomsumsi makanan bergizi seimbang dan mengurangi asupan garam berlebih dan kafein karena dapat memperparah gejala. Namun, apabila keluhan nyeri tidak mereda, dianjurkan untuk berkonsultasi dengan profesional (Sinaga et al., 2017, h.63-64).

2.3.3 Dukungan dari Pasangan

Dukungan dari pasangan perlu diberikan secara menyeluruh karena menjadi krusial dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menstruasi yang dialami wanita. Dukungan sosial dapat dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, serta dukungan informatif. Berikut merupakan penjabarannya.

2.3.3.1 Dukungan Emosional

Intimasi yang dimiliki dalam hubungan pasangan dapat membantu memulihkan berbagai kondisi, termasuk gejala menstruasi yang dialami wanita. Untuk membangun intimasi pun dibutuhkan dukungan emosional, seperti memberikan perhatian, upaya memahami kondisi pasangan, serta memberikan dorongan positif. Selain itu, komunikasi terbuka antar pasangan juga dapat memperkuat rasa saling percaya dan ketergantungan, sehingga wanita merasa lebih dimengerti dan dihargai (Chen, 2025).

Akerman et al. (2024) juga mengatakan bahwa ketika menstruasi, wanita akan menginformasikannya kepada pasangan untuk menerima dukungan emosional dan menceritakan tentang keadaan atau perilaku mereka selama menstruasi. Melihat hal tersebut, pria dapat membantu dengan mendengarkan wanitanya dengan penuh empati dan memberikan validasi terhadap gejala psikologis dan fisik yang dialami.

2.3.3.2 Dukungan Instrumental

Wanita dapat mengalami nyeri menstruasi yang berdampak pada kenyamanan dan aktivitas sehari-hari (Christensen, 2024). Dalam kondisi tersebut, pria dapat membantu memenuhi kebutuhan fisik melalui penyediaan produk menstruasi maupun obat pereda nyeri. Akerman et al. (2024) juga menyebutkan bahwa menstruasi dapat membatasi aktivitas pekerjaan, sehingga pria dapat mengurangi beban domestik, seperti membantu pekerjaan rumah. Bentuk dukungan lain yang dapat diberikan adalah menghadirkan kenyamanan fisik, seperti menyediakan air hangat, kompres, atau memberi pijatan dan gosokan lembut pada area tubuh yang terasa pegal (Sinaga et al., 2017, h.58).

Selain itu, kebutuhan nutrisi selama menstruasi juga patut diperhatikan karena tubuh wanita kehilangan darah sehingga membutuhkan asupan vitamin dan zat besi yang memadai (Sinaga et al., 2017, h.43). Oleh karena itu, pria dapat mendukung pasangannya dengan menyiapkan atau membelikan makanan bergizi yang kaya zat besi, serta

mengurangi pemberian minuman berkafein atau makanan tinggi garam yang berpotensi memperburuk gejala menstruasi.

2.3.3.3 Dukungan Informatif

Dukungan informatif dari pasangan pria memiliki peran penting dalam mengurangi stigma menstruasi sekaligus mendorong komunikasi yang lebih terbuka. Sebuah studi menunjukkan bahwa pria sebaiknya terlibat dalam edukasi menstruasi. Hal ini dikarenakan pria yang menganggap menstruasi sebagai topik terbuka memiliki kemungkinan lebih besar untuk berdiskusi dengan perempuan mengenai tantangan yang dialami selama menstruasi (Patrick et al., 2025). Dengan begitu, pria dapat menciptakan ruang aman untuk berdiskusi yang tidak hanya menciptakan suasana nyaman, tetapi juga memberdayakan pasangan mengutarakan kebutuhannya, dan memperkuat hubungan.

Sebagai kesimpulan, menstruasi tidak hanya menimbulkan gejala fisik, tetapi juga gejala psikologis yang beragam pada wanita. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup maupun dinamika hubungan berpasangan. Maka dari itu, dukungan dari pria memiliki peran yang penting, karena tidak hanya membantu meringankan ketidaknyamanan yang dialami wanita, tetapi juga dapat meningkatkan rasa dimengerti dan dihargai, yang pada akhirnya menciptakan hubungan yang lebih harmonis. Dengan demikian, pemahaman dan dukungan pria menjadi faktor krusial dalam memperkuat kualitas hubungan berpasangan.

2.4 Penelitian yang Relevan

Dalam merancang media informasi mengenai menstruasi wanita untuk pria dalam hubungan pasangan muda, diperlukan landasan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Tinjauan penelitian-penelitian terdahulu ini digunakan untuk melihat media apa yang dihasilkan, sejauh mana efektivitasnya, serta kebaruannya yang dapat diangkat untuk diaplikasikan pada media informasi yang penulis rancang. Berikut penjabarannya.

Tabel 4.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1.	<i>How can we improve knowledge and perceptions of menstruation? A mixed-methods research study</i>	Gayoung Moon, Inkyung Kim, Habhin Kim, Suwan Choe, Soyeon Jeon, Jeonghun Cho, Sujeong Hong & Jisan Lee	Penelitian ini merancang program edukasi menstruasi dengan video YouTube, kuis, simulasi penggunaan berbagai produk menstruasi, dan sesi Q&A.	Metode interaktif dan ber variasi: Mengombinasikan video edukasi, kuis, simulasi dan sesi Q&A untuk memperkaya pengalaman belajar. User Centered Design: Program ini dirancang berdasarkan FGD dan kuesioner dengan target audiens, sehingga materinya lebih relevan dengan pengalaman nyata.
2.	<i>Male perception about the inconveniences associated with monthly bleeding for their partner an international survey</i>	Iñaki Lete, Paloma Lobo, Rossella E Nappi, Axelle Pintiaux, Christian Fiala, Günther Häusler, Nathalie Chabbert Buffet.	Penelitian ini dilakukan untuk menilai persepsi pria mengenai menstruasi wanita dan ketidaknyamanan yang dialami pasangannya, serta sikap pria terkait frekuensi menstruasi yang diinginkan.	Preferensi pria terkait menstruasi: Pria (71%) lebih memilih perdarahan menstruasi yang lebih jarang bagi pasangannya karena mereka melihat menstruasi dapat memengaruhi kehidupan seksual pasangan, aktivitas sosial, dan kualitas hubungan.
3.	Perancangan Buku Interaktif untuk Membina Hubungan di Antara Pasangan Usia 19-25 Tahun	Angela Mariska, Toto Mudjio Mukmin, Greysia Susilo	Penelitian ini merancang buku interaktif khusus untuk pasangan muda mengenai cara menjalin hubungan yang sehat. Terdapat tips, trik, serta aktivitas interaktif	Media buku interaktif: Menghadirkan aktivitas interaktif agar pengguna bisa lebih terlibat secara emosional dan praktis dalam hubungan mereka. Konten praktikal & aktivitas kolaboratif:

			yang dapat dilakukan bersama pasangan agar hubungan terasa lebih positif dan menyenangkan.	Menghadirkan aktivitas yang dapat dilakukan bersama pasangan supaya membangun hubungan yang positif dan mengurangi kejemuhan.
--	--	--	--	---

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa penggunaan media yang interaktif, visual, dan praktis dapat meningkatkan pemahaman target audiens terhadap suatu topik. Selain itu, pendekatan *user centered design* juga terbukti mampu membuat materi lebih relevan dengan pengalaman nyata target audiens. Dengan demikian, penulis akan merancang media informasi visual yang praktis. Media ini juga akan dilengkapi aktivitas interaktif yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman pria mengenai menstruasi dan mengetahui cara memberikan dukungan yang tepat bagi pasangannya.

