

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Dalam merancang buku panduan mengenai menstruasi wanita untuk pria dalam hubungan pasangan muda, terdapat subjek perancangan sebagai berikut:

1. Demografis

- a. Jenis Kelamin : Pria
- b. Usia : 20-30 tahun dalam hubungan

Berdasarkan teori psikososial milik Erikson tentang usia tersebut berada pada fase dimana seseorang diharapkan mampu membentuk hubungan yang intim dan saling percaya untuk menghindari perasaan kesepian dan keterasingan (Khairani & Maemonah, 2021).

- c. Pendidikan : SMA, D3, S1
- d. SES : A-B

Liu et al. (2021) menyebutkan bahwa individu dengan status sosial ekonomi tinggi memiliki tingkat *health literacy* yang lebih baik, termasuk kemampuan memahami informasi kesehatan yang kompleks dan menerapkannya dalam situasi sehari-hari.

2. Geografis : Tangerang

Berdasarkan data BPS, sekitar 67,35% dari total penduduk Kota Tangerang berada pada kelompok usia produktif. Total populasi muda berusia 20–29 tahun mencapai sekitar 15,73% dari keseluruhan penduduk. Data ini menunjukkan masyarakat dewasa muda relatif tinggi. Selain itu, hasil kuesioner juga didominasi oleh responden berdomisili Tangerang.

3. Psikografis

- a. Pria dewasa muda yang sering mengalami miskomunikasi dengan pasangannya saat menstruasi karena belum memahami secara emosional.
- b. Pria dewasa muda yang merasa kebingungan dalam memberikan dukungan emosional kepada pasangannya ketika menstruasi.

- c. Pria dewasa muda yang memiliki sifat peka dan peduli terhadap pasangannya, sehingga ingin meningkatkan keharmonisan hubungan.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Buku panduan mengenai menstruasi wanita untuk pria dalam hubungan pasangan muda menggunakan metode proses perancangan *Design Thinking* milik Tim Brown dan David Kelley (2018). Metode ini menggunakan lima tahap berupa *empathize*, yaitu tahap menggali pemahaman tentang pengguna dan masalahnya. Tahap *define*, yaitu tahap mengolah data yang telah terkumpul untuk merumuskan masalah menemukan solusi sesuai kebutuhan target audiens. Tahap *ideate*, yaitu tahap menghasilkan ide solusi berupa konsep visual berdasarkan hasil olahan data. Tahap *prototype*, yaitu tahap dimana konsep tersebut mulai diterjemahkan menjadi bentuk desain. Tahap *terakhir*, yaitu *test* bertujuan untuk merealisasikan hasil desain menjadi bentuk final yang dapat digunakan dan menguji prototipe untuk melihat apakah solusi efektif.

Metode penelitian yang akan digunakan adalah *mixed method*, yaitu pendekatan campuran antara metode kualitatif dan metode kuantitatif. Menurut Creswell (2014), *mixed method* melibatkan pengumpulan dan penggabungan data kuantitatif dan data kualitatif untuk menangkap permasalahan secara lebih utuh. Pendekatan ini digunakan untuk mendapatkan pengalaman, informasi, dan tingkat pemahaman pria terhadap menstruasi dalam hubungan pasangan muda. Tahapnya dijabarkan pada sub bab berikut.

3.2.1 Tahap *Empathize*

Tahap *empathize* adalah tahap yang memahami pengalaman, emosi, serta kebutuhan pengguna melalui perspektif mereka. Untuk mengumpulkan data, penulis mewawancara narasumber ahli, melakukan *focus group discussion* (FGD), serta menyebar kuesioner. Wawancara dilakukan untuk memperoleh perspektif medis mengenai isu menstruasi. FGD dilakukan untuk memahami dinamika interaksi pasangan terkait pengalaman menstruasi. Sementara itu, kuesioner dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan

sikap pria terhadap menstruasi. Studi eksisting dan studi referensi juga dilakukan di tahap ini untuk referensi teori dan visual.

3.2.2 Tahap *Define*

Tahap *define* berfokus dalam merumuskan masalah inti dari data-data yang telah ditinjau sebelumnya. Hal ini dilakukan dengan menganalisis data wawancara, FGD, dan kuesioner untuk mengidentifikasi pola dan kebutuhan target audiens. Permasalahan yang ditemukan ini kemudian ditinjau kembali untuk menentukan media perancangan dan menyusun strategi visual yang sesuai berdasarkan kebutuhan target audiens.

3.2.3 Tahap *Ideate*

Tahap ini bertujuan untuk menghasilkan ide solusi berupa konsep visual berdasarkan hasil analisis sebelumnya. Prosesnya dimulai dengan *mindmap* dan kemudian dilanjutkan dengan membuat *big idea* yang menjadi pesan inti dari media yang dihasilkan. Setelah itu, proses ini dilanjut dengan menyusun konsep yang meliputi *tone of voice* dan *moodboard* sebagai panduan untuk menjaga konsistensi desain dan emosi yang ingin disampaikan.

3.2.4 Tahap *Prototype*

Tahap ini merupakan perwujudan konsep yang telah dibuat pada tahap sebelumnya menjadi sebuah desain visual. Hal ini dilakukan dengan membuat elemen-elemen grafis, seperti ilustrasi, warna, tipografi dengan tetap mempertimbangkan prinsip-prinsip desain komunikasi visual. Desain ini kemudian dibuat dalam bentuk *mockup* atau *prototype* untuk memastikan keterbacaan, kejelasan pesan, dan daya tarik visual.

3.2.5 Tahap *Test* (Market Validation)

Tahap terakhir dari metode ini dilakukan dengan merealisasikan hasil desain ke dalam bentuk akhir yang siap digunakan oleh target audiens. Prosesnya dimulai dengan uji coba terhadap target audiens untuk menerima saran dan kritik yang kemudian menjadi bahan revisi. Setelah itu, desain yang telah dibuat disesuaikan kembali sesuai dengan revisi. Hasil akhirnya

diharapkan dapat secara efektif meningkatkan pemahaman pria terhadap menstruasi pasangannya dan cara mendukungnya.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Pada proses perancangannya, terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu wawancara, FGD, dan kuesioner. Penggunaan teknik ini berfungsi dalam memperoleh data, baik dari perspektif ahli, pengalaman langsung pengguna, maupun pemetaan pemahaman pria. Berdasarkan hasil *preliminary research*, mayoritas pria merasa kebingungan dalam menghadapi pasangannya yang sedang menstruasi, sehingga dukungan yang mereka berikan kepada pasangan berpotensi tidak tepat. Maka dari itu, temuan dari teknik-teknik ini diharapkan dapat menjadi solusi agar pria dapat memahami secara komprehensif mengenai menstruasi dan cara mendukungnya, sehingga tidak lagi merasa bingung dalam menghadapi pasangannya.

3.3.1 Wawancara

Menurut Sugiyono (2017), wawancara dilakukan untuk mencari permasalahan yang terjadi pada fenomena yang diteliti untuk memperoleh *insight* yang mendalam dari pihak yang diwawancarai (h.231). Wawancara dilakukan dengan dokter sekaligus dosen wanita yang memiliki pengetahuan akademis maupun praktis mengenai menstruasi. Melalui wawancara ini, peneliti bertujuan untuk memperoleh informasi terkait aspek biologis, psikologis, serta bentuk dukungan yang sebaiknya diberikan oleh pria kepada wanita selama menstruasi. Berikut pertanyaannya:

1. Peran Pria dalam Menstruasi Pasangannya
 - (a) Apakah kurangnya pemahaman pria tentang menstruasi dapat memengaruhi kualitas dukungan yang pria berikan?
 - (b) Faktor psikologis apa yang biasanya memperberat dampak menstruasi terhadap relasi?
 - (c) Mengapa penting bagi pria untuk memahami kondisi menstruasi pasangannya?

- (d) Apa bentuk miskonsepsi atau sikap keliru pria yang paling sering ditemui dalam menghadapi pasangan yang sedang menstruasi?

2. Bentuk Dukungan yang Sehat

- (a) Menurut Anda, bentuk dukungan seperti apa yang idealnya diberikan pria kepada pasangannya selama menstruasi?
- (b) Apa saja perilaku yang sebaiknya dihindari agar tidak memperburuk kondisi pasangannya saat menstruasi?
- (c) Bagaimana cara membangun komunikasi yang sehat dalam menghadapi perubahan emosi akibat menstruasi?
- (d) Apa faktor utama yang membuat pria sering kali kurang memahami kondisi menstruasi pasangannya?
- (e) Apakah pendidikan formal yang diberikan kepada pria juga memengaruhi bagaimana mereka memahami menstruasi?
- (f) Menurut Anda, informasi apa saja yang penting untuk dipahami pria dalam mendukung pasangannya?

3.3.2 *Focus Group Discussion*

FGD atau yang disebut juga *Focus Group Discussion* adalah sebuah teknik yang digunakan untuk memperoleh data spesifik yang dilakukan dengan menyelenggarakan diskusi (Irwanto, 2006, h.1). Pemilihan metode FGD dikarenakan dapat menghadirkan interaksi langsung antar peserta, sehingga menghasilkan wawasan yang lebih kaya dibandingkan wawancara individu. FGD ini dilakukan untuk memahami pengalaman nyata dan dinamika interaksi pasangan dalam menghadapi menstruasi. Berikut merupakan pertanyaan-pertanyaan untuk FGD:

1. Pemahaman dan Pengetahuan Umum
 - (a) Sebutkan secara spontan apa yang ada di benak ketika pertama kali mendengar “menstruasi”?
 - (b) Dari mana kalian pertama kali tahu tentang menstruasi, dan apakah kalian pernah mendapat edukasi formal tentangnya?
2. Pengalaman Mendampingi Pasangan

- (a) Pernahkah kalian mengalami situasi konflik, salah paham, atau kesulitan komunikasi ketika pasangan wanita sedang menstruasi? Bisa ceritakan contohnya?
- (b) Bagaimana biasanya pria merespons ketika pasangan mengalami gejala fisik (misalnya nyeri perut, lemas)?
- (c) Bagaimana biasanya pria merespons ketika pasangan mengalami gejala emosional (misalnya mudah marah, sensitif)?
- (d) Pernahkah ada situasi di mana kalian merasa tidak tahu harus bersikap bagaimana? Apa yang kalian lakukan saat itu?
- (e) Dari pengalaman kalian, perilaku atau ucapan apa yang justru memperburuk keadaan pasangan saat menstruasi?
- (f) Kalau dari sisi wanita, apa yang kalian harapkan pria lakukan ketika kalian sedang menstruasi?

3. Sikap terhadap Media Informasi

- (a) Apakah kalian pernah mencoba mencari tahu lebih dalam tentang menstruasi untuk mendukung pasangan? Jika iya, dari mana? Jika tidak, mengapa?
- (b) Jika ada media yang ditujukan khusus untuk pria agar lebih memahami menstruasi pasangannya, apa yang penting untuk disampaikan?
- (c) Apa yang membuat kalian mau atau tidak mau membaca atau mempelajari topik menstruasi lebih dalam?
- (d) Bentuk media seperti apa yang menurut kalian paling menarik dan mudah dipahami (misalnya buku, video, ilustrasi, komik, dsb)?

3.3.3 Kuesioner

Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa kuesioner adalah metode memberikan sejumlah pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh target audiens (h.142). Kuesioner ini dilaksanakan dengan pendekatan *random sampling* dan disebarluaskan kepada wanita dan pria berusia 20-30 tahun. Kuesioner ini dilakukan untuk memperoleh gambaran kuantitatif mengenai tingkat pengetahuan, persepsi, dan kebutuhan informasi pria mengenai menstruasi.

Hasil dari kuesioner ini diharapkan memberikan pemetaan sejauh mana pengetahuan pria muda mengenai menstruasi, kesalahpahaman yang masih sering muncul, serta jenis informasi yang mereka butuhkan. Pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner dibedakan antara wanita dan pria. Pertanyaan terhadap pria dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemahaman dan Pengetahuan Umum

- (a) Apa 1 kata yang ada di benak ketika pertama kali mendengar “menstruasi”? (Jawaban Terbuka)
- (b) Apakah Anda mengetahui bahwa siklus menstruasi terdiri dari beberapa fase (misalnya fase folikular, ovulasi, luteal, dan menstruasi)? (Iya/Tidak)
- (c) Apa yang dialami wanita pada fase folikular? (Lebih berenergi dan suasana hati mulai membaik/Lebih cemas dan mudah tersinggung/Lebih fokus dan meningkatkan memori/Tidak tahu)
- (d) Apa yang dialami wanita pada fase luteal? (Lebih berenergi dan suasana hati mulai membaik/Lebih cemas dan mudah tersinggung/Lebih fokus dan meningkatkan memori/Tidak tahu)
- (e) Darimana Anda pertama kali mengetahui tentang menstruasi? (Sekolah/Keluarga/Internet/Pasangan/Lainnya)

2. Pengalaman Mendampingi Pasangan

- (a) Apakah Anda setuju dengan pernyataan “Wanita yang sedang menstruasi sering kali berlebihan dalam mengekspresikan emosinya.”? (Setuju/Tidak setuju)
- (b) Apakah Anda setuju dengan pernyataan "Menstruasi sering kali dijadikan alasan wanita untuk bersikap sensitif."? (Setuju/Tidak setuju)
- (c) Jika pasangan Anda sedang mengalami nyeri perut akibat menstruasi, apa yang biasanya Anda lakukan? (Membiarikannya beristirahat/Menyuruh minum air hangat/Menawarkan obat pereda nyeri/Menemaninya selama nyeri berlangsung/Lainnya)

- (d) Jika pasangan Anda terlihat lebih sensitif atau mudah marah saat menstruasi, bagaimana Anda merespons? (Marah balik karena terkadang tidak logis/Diam dan menghindari konflik/Berusaha menenangkan/Memberikan makanan manis atau snack/Lainnya)
 - (e) Makanan apa yang sebaiknya diberikan kepada pasangan saat sedang menstruasi? (Daging berlemak/Cokelat hitam/Mie instan pedas/Tidak tahu)
 - (f) Minuman apa yang sebaiknya tidak Anda berikan kepada pasangan saat menstruasi? (Kopi/Air kelapa/Susu almond/Tidak tahu)
 - (g) Aktivitas apa yang dapat membantu meredakan nyeri (Angkat beban di gym/Duduk dan beristirahat searian/Jalan kaki santai/Tidak tahu)
 - (h) Apakah Anda pernah merasa bingung dalam merespons pasangan saat sensitif karena menstruasi? (Sering/Terkadang/Jarang/Tidak pernah)
 - (i) Menurut Anda, bagian tersulit dalam mendampingi pasangan saat menstruasi adalah (Menangani perubahan emosinya/Menangani keluhan fisiknya/Mengetahui bentuk dukungan yang tepat/Saya merasa tidak ada kesulitan)
 - (j) Apakah Anda pernah merasa hubungan Anda menjadi renggang selama pasangan mengalami menstruasi? (Ya/Tidak/Mungkin)
 - (k) Jika iya, kenapa hal tersebut bisa terjadi (Jawaban Terbuka)
3. Sikap terhadap Menstruasi
- (a) Pernahkah Anda secara sengaja mencari informasi mengenai menstruasi? (Ya/Tidak)
 - (b) Jika ya, tentang apa? Jika tidak, mengapa? (Jawaban Terbuka)
 - (c) Ketika Anda tidak tahu bagaimana mendukung pasangan saat menstruasi, apa yang biasanya Anda lakukan? (Mencari informasi online/Bertanya langsung pada pasangan/Mencari saran dari teman/Mengabaikan/Lainnya)

- (d) Apa faktor yang menghambat Anda dalam mempelajari kondisi biologis dan psikologis wanita ketika menstruasi? (Kurangnya edukasi dari sekolah atau institusi formal/Kesulitan mencari sumber informasi yang mudah dipahami/Kesulitan dalam mencari informasi yang kredibel/Lingkungan yang jarang membicarakan menstruasi/Tidak merasa perlu untuk mempelajari lebih dalam)
- (e) Media atau platform apa yang digunakan dalam menemukan informasi terkait menstruasi wanita? (Artikel (Google)/Instagram/TikTok/YouTube/Podcast/Forum diskusi (Reddit, Quora, Twitter)/Lainnya)
- (f) “Gaya penyampaian informasi yang paling sesuai untuk Anda (Serius dan akademis/Santai tapi tetap informatif/Menggunakan humor atau komedi/Narasi cerita (storytelling))
- (g) Apa yang membuat Anda nyaman saat membaca informasi? (Teks dengan gambar ilustrasi/Teks dengan poin-poin singkat/Penjelasan naratif/Kombinasi teks dan visual)

Kuesioner ini juga disebarluaskan kepada wanita untuk menggali sejauh mana pengalaman dan dukungan yang diberikan oleh pasangannya, sehingga pertanyaan terhadap wanita dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemahaman Pria terhadap Menstruasi
 - (a) Menurut Anda, apakah pria di sekitar (pasangan, teman keluarga) memahami kondisi menstruasi dengan cukup baik? (Ya, sangat paham/Lumayan paham/Kurang paham/Tidak paham sama sekali)
 - (b) Apakah Anda pernah merasa diperlakukan berbeda oleh pria karena sedang menstruasi? (Ya, sering/Terkadang/Jarang/Tidak)
 - (c) Jika ya, sikap seperti apa yang pernah Anda alami? (Dianggap berlebihan saat merasakan sakit/emosi/Dihindari karena dianggap “kotor”/tidak nyaman/Dijadikan bahan bercanda atau ejekan/Lainnya)

2. Dukungan Pria Saat Menstruasi

- (a) Bagaimana biasanya pasangan Anda merespons ketika Anda mengeluh nyeri haid? (Memberikan perhatian/Menyuruh saya menahan/diam saja/Tidak terlalu peduli/cuek/Tidak tahu)
- (b) Apa hal yang paling sering membuat Anda merasa kurang didukung oleh pasangan saat menstruasi? (Pasangan terlalu cuek/Pasangan sering bercanda/meremehkan kondisi saya/Pasangan tidak tahu apa yang harus dilakukan/Tidak ada)
- (c) “Pasangan saya berusaha untuk memahami kondisi fisik dan emosional saya saat menstruasi” (Setuju/Tidak setuju)
- (d) Pasangan saya bersedia mendengarkan keluhan menstruasi saya tanpa menghakimi” (Setuju/Tidak setuju)
- (e) “Pasangan saya lebih sering sibuk dengan urusannya sendiri dibanding memperhatikan kondisi saya saat menstruasi” (Setuju/Tidak setuju)
- (f) “Pasangan saya jarang menunjukkan empati atau inisiatif ketika saya menstruasi” (Setuju/Tidak setuju)
- (g) “Pasangan saya sabar menghadapi perubahan hati saya saat menstruasi” (Setuju/Tidak setuju)
- (h) “Pasangan saya sering kebingungan dalam membantu saya saat menstruasi” (Setuju/Tidak setuju)
- (i) “Saya merasa lebih tenang dan terbantu ketika pasangan mendampingi saya saat menstruasi.” (Setuju/Tidak setuju)
- (j) Menurut Anda, pasangan lebih perlu ditingkatkan dalam hal apa terkait dukungan saat menstruasi? (Pengetahuan tentang siklus & gejala menstruasi/Empati & kesabaran menghadapi emosi saya/Bantuan praktis (makanan, obat, kompres)/Komunikasi yang lebih baik/Tidak perlu ditingkatkan)
- (k) Apa harapan Anda terhadap pasangan Anda ketika sedang mengalami gejala PMS atau menstruasi? (Jawaban Terbuka)