

# Pencegahan Gangguan Menstruasi Melalui Perancangan Buku Interaktif Nutrisi Tepat Bagi Remaja Putri

**INTAN SWANDI, WIWI ISNAINI**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Nasional Bandung  
Email : intanswandi09@mhs.itenas.ac.id

## **ABSTRAK**

*Menstruasi merupakan siklus yang lekat dengan kehidupan perempuan. Siklus menstruasi tidak hanya berupa peluruhan dinding rahim saja namun juga diikuti dengan Premenstrual Syndrome atau PMS. PMS adalah sekumpulan gejala yang berkaitan dalam siklus menstruasi. Tercatat sindrom ini mengganggu sekitar 30-40% perempuan usia reproduksi. Siklus menstruasi biasa disertai dengan beberapa gejala seperti pengurangan energi, ketidakstabilan emosi, nafsu makan yang meningkat, tumbuhnya jerawat, perut kembung serta nyeri perut ringan sampai berat, hingga kram perut. Konsumsi nutrisi yang tepat selama maupun sebelum menstruasi dapat mengurangi dan menstabilkan keadaan fisiologis tubuh yang terganggu akibat menstruasi. Meskipun begitu, informasi tersebut belum diketahui oleh remaja sebagai bekal menghadapi menstruasi. Maka dari itu diperlukan media informasi yang edukatif dan tepat untuk remaja yang salah satunya melalui media buku interaktif panduan nutrisi tepat.*

**Kata kunci:** menstruasi, nutrisi, desain informasi, buku interaktif

## **ABSTRACT**

*Menstruation is a cycle that is close related to women's life. The menstrual cycle also followed by Premenstrual Syndrome or PMS. PMS is a group of symptoms related to the menstrual cycle. Noted this syndrome affects about 30-40% of women of reproductive age. The regular menstrual cycle is accompanied by several symptoms such as reduced energy, emotional instability, increased appetite, acne development, flatulence and mild to severe abdominal pain, to stomach cramps. Proper nutrition consumption during and before menstruation can reduce and stabilize the physiological state of the body that is disturbed by menstruation. Even so, this information is not yet known by teenagers as a way to ease menstruation symptoms. Therefore, it requires educational and appropriate information media for adolescents, one of which is through interactive books on proper nutrition guide.*

**Keywords:** menstruation, nutrition, information design, interactive book

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan siklus yang lekat dengan kehidupan perempuan. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang ditandai dengan meluruhnya dinding rahim akibat sel telur yang tidak dibuahi. Perempuan rata-rata mengalami siklus menstruasi setiap 28-30 hari dengan periode peluruhan dinding rahim sekitar 5-7 hari. Siklus menstruasi tidak hanya berupa peluruhan dinding rahim saja namun juga diikuti dengan *Premenstrual Syndrome* atau PMS. PMS adalah sekumpulan gejala yang berkaitan dalam siklus menstruasi. Tercatat sindrom ini terjadi pada 80-95% perempuan usia reproduksi (Enikmawati, 2013). Siklus menstruasi biasa disertai dengan beberapa gejala seperti pengurangan energi, ketidakstabilan emosi, nafsu makan yang meningkat, tumbuhnya jerawat, perut kembung serta nyeri perut ringan sampai berat, hingga kram perut.

Konsumsi nutrisi yang tepat selama maupun sebelum menstruasi dapat mengurangi dan menstabilkan keadaan fisiologis tubuh yang terganggu akibat menstruasi. Dikutip dari Pratiwi (2013) asupan energi (makanan) dan derajat sindrom pramenstruasi memiliki hubungan positif (Pratiwi Putri & Margawati, 2013). Nyeri menstruasi dipengaruhi salah satunya oleh status nutrisi, yaitu keadaan kesehatan yang berhubungan dengan konsumsi makanan (Marfuah & Mayasari, 2018).

Selama proses menstruasi tubuh perempuan kehilangan banyak darah dengan banyaknya kurang lebih 10 mL hingga 80mL per harinya. Hal ini tentu berkontribusi besar pada semakin rendahnya zat besi dalam tubuh, yang bisa menyebabkan beberapa gangguan pada tubuh salah satunya anemia. Menurut data Riskeudas (2013) prevalensi anemia di Indonesia sebesar 27,1% dengan porsi 23,9% diderita oleh perempuan (Sirait, 2016). Sementara menurut Herman (2006) dalam Dyah (2011) sebesar 57,1 % prevalensi anemia di Indonesia dialami oleh remaja putri (Utami et al., 2015). Selain anemia ada juga nyeri kram perut atau dismenore. Menurut penelitian yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2004 ada 83,5% pelajar putri yang mengalami kram perut pada saat menstruasi (Rosvita et al., 2018). Di Indonesia pada tahun 2008 tercatat 64,25% perempuan mengalami kram perut dengan 54,89% mengalami kram perut primer dan 9,36% mengalami kram perut sekunder (Marfuah & Mayasari, 2018).

Dari permasalahan yang ada dibutuhkan media informasi mengenai konsumsi nutrisi tepat guna bagi remaja putri untuk mengatasi gangguan selama siklus menstruasi yang informatif, komunikatif, edukatif, serta efektif. Media informasi berupa buku panduan interaktif. Buku panduan interaktif dapat berperan sebagai media informasi sekaligus jurnal pribadi yang memberikan interaksi lebih dengan target audiens remaja putri sehingga menanamkan informasi dengan lebih dalam.

## 2. METODOLOGI PERANCANGAN

### 2.1 Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Model penelitian ini dipilih karena pendekatan yang memahami lebih dalam *insight* dari masalah yang terjadi di lapangan. Penelitian ini berfokus pada pengalaman menstruasi remaja putri dengan gangguan-gangguannya dalam menjalani hari, serta sudut pandang dan pemahaman remaja terhadap menstruasi dan nutrisi. Adapun dalam upaya pengambilan data, penelitian ini menggunakan metode studi literatur, wawancara, observasi, dan pembedahan contoh studi kasus.

## **2.2 Metode Perancangan**

Metode perancangan ini menggunakan model *Design Thinking* sebagai pendekatan berbasis solusi dalam menghadapi masalah (Dam & Siang, 2019). Lima tahapan dalam model perancangan ini adalah *emphatise* yaitu tahapan memahami permasalahan; lalu *define* yaitu tahapan menjabarkan masalah menggunakan metode analisis SWOT; pada tahapan *ideate* dilakukan perancangan pesan untuk menjabarkan segmentasi target dan model komunikasi; *prototype* dilakukan untuk merancang karya media sesuai dengan konsep yang dirancang, dan *test* sebagai tahapan terakhir untuk menguji cobakan langsung media kepada target audiens untuk menguji keefektifan media yang telah dirancang.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Analisis Data**

Wawancara dengan pertanyaan deskriptif dilakukan dengan sample target audiens dari siswi-siswi SMPN 50 Bandung berusia 14-15 tahun dengan tujuan untuk menggali pandangan dan *insight* dari target mengenai topik penelitian. Didapatkan data bahwa target audiens merasa kurang nyaman dalam membicarakan masalah kesehatan seksual secara terbuka, sehingga lebih memilih buku dan internet sebagai tempat ternyaman untuk mencari informasi mengenai kesehatan seksual. Remaja putri juga belum mengetahui mengenai hubungan antara asupan makanan dan gangguan menstruasi, namun secara tidak sadar telah memanfaatkan makanan sebagai solusi meredakan gangguan-gangguan selama menstruasi.

Menstruasi sendiri masih merupakan topik yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka di Indonesia. Dihimpun dari data *Plan Internasional* disebutkan sebanyak 63 persen orang tua di Indonesia tidak pernah memberitahu dan memberikan penjelasan secara benar dan utuh mengenai menstruasi kepada anak perempuannya, dan 45% orang tua juga menegaskan bahwa tidak perlu menjelaskan perihal menstruasi pada anak laki-laki. Hal ini membuat pembicaraan mengenai menstruasi semakin tabu untuk diangkat.

Dari banyak penelitian terdahulu dan sumber literatur mengenai hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi, ditemukan kesimpulan bahwa keduanya memiliki kaitan yang erat terutama pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Dikutip dari Novita (2018) pemebuhan kebutuhan zat gizi yang tepat dapat menghindari gangguan pada siklus menstruasi, baik pada sindrom pramenstruasi maupun saat proses ovulasi. Remaja putri dengan status gizi yang baik dengan berat badan yang ideal akan mencapai pubertas dengan normal dan mengalami menstruasi secara normal yang minim dengan gangguan (Novita, 2018). Keadaan gizi yang ideal tersebut mendukung kesehatan reproduksi jangka panjang remaja putri.

Saat ini, sumber informasi mengenai panduan nutrisi saat menstruasi yang sudah ada yang berhasil dihimpun penulis didominasi dalam bentuk media teks seperti jurnal kesehatan, buku pengetahuan populer, lembar pamflet materi penyuluhan, serta artikel berita online. Sumber informasi yang ada masih terbatas dan cenderung sulit dipahami untuk remaja baik dalam segi penyampaian informasi maupun tata bahasa yang digunakan yang cenderung banyak menggunakan istilah-istilah asing dalam medis. Akses dalam menjangkau sumber informasi pun cenderung sulit dijangkau oleh remaja. Jika memasukan kata kunci "gizi saat menstruasi" pada kolom mesin pencarian hasil yang didapat didominasi oleh publikasi jurnal ilmiah dan artikel berita online yang dinilai cukup sulit untuk dipahami remaja usia 12-15 tahun.

### **3.2 Problem Statement**

Berdasarkan hasil perbandingan kondisi antara kondisi saat ini yang dimana menstruasi masih merupakan topik yang tabu untuk didiskusikan sehingga target masih belum mendapatkan pembekalan yang tepat khususnya mengenai hubungan gizi dengan gangguan menstruasi dan kondisi ideal yang dituju yaitu saat menstruasi adalah topik yang normal dan nyaman bagi target audiens untuk didiskusikan sehingga target mendapat pembekalan gizi dan menstruasi yang tepat dan terhindar dari gangguan menstruasi. Maka *problem statement* yang didapat yaitu "Remaja putri mengalami kesulitan karena kurangnya pengetahuan dan bekal dalam menghadapi menstruasi, namun terhalang dengan adanya rasa tidak nyaman dalam mempelajarinya".

### **3.3 Segmentasi Target**

Segmentasi target yang disasar yaitu seorang perempuan di kota besar berusia remaja awal 12-15 tahun, duduk di bangku SMP yang sudah mengalami menstruasi atau dalam usia menuju menstruasi pertama. Dengan teknografis seorang pengguna aktif sosial media dan sering mencari informasi mandiri di internet. Memiliki psikografis seorang yang aktif dan sensitif, memiliki minat belajar yang tinggi, cenderung impulsif, mandiri, dan kurang atau bahkan belum memahami menstruasi.

### **3.4 Strategi Komunikasi**

Dalam strategi komunikasi didapatkan *What to Say* yang didapatkan yaitu "Pahami nutrisi syukuri menstruasi". Merujuk pada *problem statement* di mana target audiens belum memahami menstruasi secara tepat. Sehingga dibutuhkan pemahaman mengenai hubungan antara nutrisi dengan menstruasi sebagai bekal yang mumpuni dalam menghadapi menstruasi sehingga target dapat mengapresiasi menstruasi sebagai tanda sehatnya perempuan.

### **3.5 Konsep Kreatif**

Konsep kreatif perancangan ini adalah *Story Telling* yaitu memaparkan penjelasan menstruasi dan nutrisi secara ilmiah lewat story telling dengan tujuan memudahkan target dalam mencerna informasi, dan *Different Perspective* yaitu membawakan cerita dari sudut pandang penulisan personal narrative untuk memberikan kesan seolah-olah buku ditulis pribadi oleh target audiens.

### **Tone and Manner**

"*Free and Cheerful*" dipilih sebagai tone and manner yang diambil dari insight target yang menginginkan kebebasan. Visual yang terkesan tidak mengikuti keteraturan akan memberikan kesan yang santai dan menyenangkan dan tidak intimidatif untuk target. Selain itu tone and manner cheerful dipilih untuk menghilangkan kesan menakutkan dan menyakitkan dari menstruasi.

## Tipografi

**Ruddy Family**  
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ**  
**abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**  
**1234567890**

DP Dork Diary  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890

Gambar 1. Typeface yang dipergunakan, Ruddy Family (kiri) dan DP Dork Diary (kanan)

Pemilihan font family yang berbentuk geometris sebagai typeface utama dikarenakan memberi kesan menyenangkan, berani, dan standout namun memiliki keterbacaan yang baik sebagai display maupun bodytext. Posisinya yang tidak beraturan juga memberikan kesan acak layaknya stiker tempel sesuai dengan tema perancangan. Sementara pemilihan typeface handwriting sebagai display menyesuaikan tema buku sebagai buku harian. Selain itu typeface ini memiliki keterbacaan yang baik.

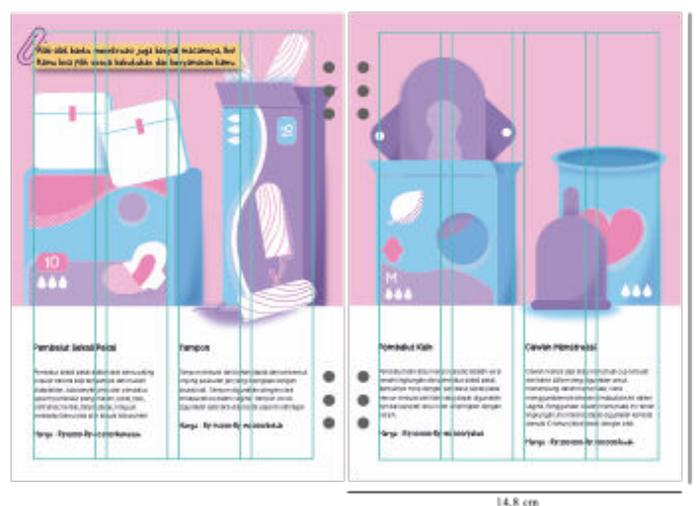
## Skema Warna



Gambar 2. Skema Warna

Warna merah dan merah muda dipilih sebagai warna dominan sebagai representasi sisi feminin dari menstruasi yang dialami oleh target perempuan. Warna pendukung lainnya diambil dari warna-warna yang dapat ditemukan dari makanan dengan warna cenderung hangat namun tetap cerah dan mencolok.

## Grid System



Gambar 3. Sistem Grid

Pada perancangan buku ini memakai modular grid karena sifatnya yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan peletakan gambar ilustrasi (Bradley, 2011). Dengan margins sebagai berikut: inner 1,5cm; outer 1 cm; top 1 cm; bottom 1cm; column 2,7cm; dan gutter 0,5cm.

### 3.6 Hasil Karya

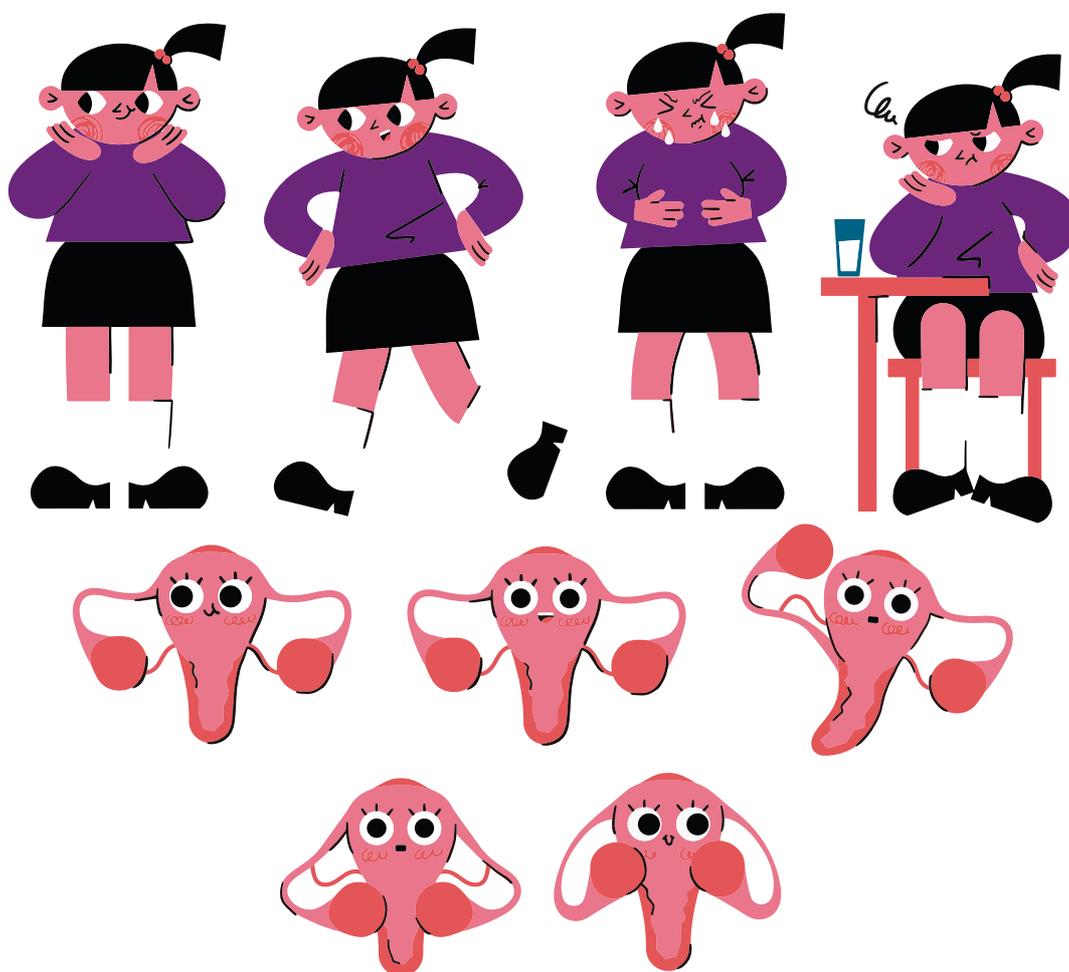
#### Judul Buku



Gambar 4. Logo Judul Buku

“Nutrisi untuk Menstruasi” dipilih sebagai judul karena menggambarkan isi buku sebagai buku harian mengenai pubertas dan menstruasi tokoh aku yang memperhatikan asupan nutrisi secara tepat guna demi kelancaran proses menstruasi.

#### Desain Karakter



Gambar 5. Desain Karakter

Karakter terdiri dari tokoh remaja perempuan dan rahimnya. Desain karakter ditonjolkan lewat wajah yang ekspresif untuk mengkomunikasikan cerita. Tokoh 'Aku' adalah tokoh utama yang mewakili pembaca. Berperan sebagai penggambaran sudut pandang pembaca. Sedangkan tokoh 'Rahmi si Rahim' adalah tokoh yang berperan sebagai pemberi jawaban dari pertanyaan tokoh Aku.

## Hasil Karya

Dimensi buku sebesar 18cm x 23,5 cm dengan dimensi isi kertas sebesar 14,8 cm x 21 cm. Bentuk buku *archive planner* dipilih karena fitur bongkar pasang yang memungkinkan target melakukan interaksi. Cover buku menggunakan material clear PVC dengan jenis print cetak offset. Isi buku terbagi menjadi lima bab bagian dengan tema yang berbeda-beda. Terdapat media tambahan seperti stiker, halaman kuis interaktif, pembatas, dan halaman spread yang bisa dijadikan poster.



Gambar 6. Cover Buku

Isi buku terbagi menjadi lima bab bagian dengan tema yang berbeda-beda. Alur tahapan *think* terdapat pada bab satu yaitu pembahasan dasar mengenai menstruasi; tahapan *feel* pada bab dua yaitu pembahasan gangguan-gangguan yang dapat terjadi selama menstruasi; tahapan *do* pada bab tiga yaitu pembahasan hubungan nutrisi dengan menstruasi, bab 4 yaitu jurnal harian interaktif, dan bab lima yaitu kumpulan resep dengan nutrisi tepat untuk menstruasi. Terdapat juga media tambahan seperti stiker, halaman kuis interaktif, pembatas, dan halaman spread yang bisa dijadikan poster.





Gambar 7. Halaman Isi Buku

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari tugas akhir yang berjudul "Pencegahan Gangguan Menstruasi Melalui Perancangan Buku Interaktif Nutrisi Tepat Bagi Remaja Putri" adalah sebuah media pendamping menstruasi yang ditujukan untuk remaja putri berusia 12-15 tahun. Buku interaktif ini berfokus kepada pemberian informasi mengenai menstruasi serta nutrisi-nutrisi yang tepat untuk mencegah gangguan menstruasi lewat jurnal harian interaktif.

#### DAFTAR RUJUKAN

Devi, N. (2013). *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer

Rustan, S (2009). *Layout Dasar & Penerapannya*. Jakarta: Gramedia Pustaka

Dhiflatul F A, & Trias, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Pangan Isoflavon Pada Mahasiswi Pre-Menstrual Syndrome. *Amerta Nutrition*, 2(2), 136–146. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.136-146>

McKellar, K., Sillence. E. (2019). Sexual Health Experiences, Knowledge and Understanding in Low SES Female Teenagers: A Diary Approach. *Journal of Adolescence*, (73), 122-130.

Witabora, Joneta. (2012). Peran dan Perkembangan Ilustrasi. *Humaniora*. 3(2): 659-667

Pratiwi Putri, R. P. D., & Margawati, A. (2013). Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 645–651. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3826>