

## DESAIN PERMAINAN EDUKASI MENSTRUASI UNTUK ANAK PEREMPUAN

Dalilah Salma Novel Bajri<sup>1</sup>, Asep Kadarisman<sup>2</sup> dan Syarip Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*  
salmadalilah@student.telkomuniversity.ac.id, kadarisman@telkomuniversity.ac.id,  
syarip@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Menstruasi menjadi awal periode transisi yang pasti dilalui semua anak perempuan beranjak remaja menuju dewasa. Keterbatasan informasi menciptakan persepsi negatif dari anak perempuan terhadap menstruasi dikarenakan berbagai faktor, yaitu materi yang kompleks, istilah asing, dan informasi tidak benar karena anak perempuan merasa menstruasi merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan di kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat mengakibatkan manajemen kebersihan yang buruk, penyakit kelamin, hingga kehamilan dini. Tujuan dan manfaat dari perancangan desain permainan edukasi menstruasi adalah untuk meningkatkan pemahaman anak melalui media yang menyenangkan agar mudah dipahami, sehingga anak perempuan memiliki kesiapan, antisipasi, serta menghilangkan persepsi negatif dan ke depannya dapat digunakan sebagai alternatif media pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengambilan data melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka. Data tersebut kemudian diolah dengan analisis matriks perbandingan proyek sejenis dan SWOT dengan berlandaskan teori Desain Komunikasi Visual, Media Edukasi, Permainan, Menstruasi, Perkembangan Kognitif Anak hingga didapatkan hasil sebagai dasar dari perancangan desain permainan edukasi menstruasi berupa kartu kuartet.

**Kata kunci:** Permainan Edukasi, Menstruasi, Anak Perempuan.

**Abstract:** *Menstruation marks the beginning of a definite transitional period that all adolescent girls go through as they move towards adulthood. Limited information creates negative perceptions among girls about menstruation due to various factors, such as complex subject matter, unfamiliar terminology, and misinformation, as girls consider menstruation a taboo topic for daily conversation. This can lead to poor hygiene management, sexually transmitted diseases, and early pregnancy. The purpose and benefit of designing a menstruation education game is to enhance children's understanding through an enjoyable medium that is easily comprehensible. This helps girls become prepared, anticipative, and eliminates negative perceptions, ultimately serving as an alternative learning tool. This research employs qualitative*

*methods, gathering data through observation, interviews, questionnaires, and literature reviews. The data is then processed using analysis of similar project comparison matrices and SWOT analysis, grounded in Visual Communication Design theory, Educational Media, Game, Menstruation, and Cognitive Child Development. The outcomes provide the foundation for designing an educational menstruation game in the form of quartet cards.*

**Keywords:** Educational Games, Menstruation, Girls.

## PENDAHULUAN

Periode transisi seorang anak perempuan beranjak remaja menuju dewasa disebut dengan masa pubertas yang ditandai dengan *menarche*. Menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, di era *modern*, bisa terjadi lebih cepat pada usia 9 tahun (Umniyati, 2020). Indonesia mengalami pergeseran usia *menarche* menjadi lebih cepat menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). Pergeseran usia *menarche* menjadi lebih cepat berdampak pada pandangan anak perempuan akan keterbatasan informasi yang menganggap bahwa menstruasi merupakan peristiwa yang menakutkan, traumatik, dan menjijikan. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai menstruasi sudah selayaknya didapatkan anak perempuan sebagai sebuah pemahaman dasar, kesiapan diri, dan bentuk antisipasi.

Peran media edukasi penting dalam membentuk perilaku anak perempuan terhadap hal yang dialaminya. Berdasarkan data dari UNICEF tahun 2017, satu dari empat anak perempuan di Indonesia tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi sebelum mengalami menstruasi pertama. Pemahaman yang minim tersebut terjadi dari anak perempuan yang merasa canggung dan tidak nyaman saat berbicara tentang menstruasi dengan orang dewasa. Persepsi negatif akan muncul jika informasi yang diperoleh tidak benar. Perantara penyampaian edukasi menstruasi yang benar dibutuhkan demi meminimalisir hal-hal negatif seperti manajemen

kebersihan dan kesehatan yang buruk, penyakit kelamin, hingga kehamilan dini.

Meskipun terdapat pembelajaran organ reproduksi yang membahas tentang menstruasi di sekolah, materi yang kompleks dan istilah asing membuat anak perempuan kewalahan menerima informasi baru tersebut jika tidak dilakukan secara bertahap. Penggunaan media dapat membantu proses penyampaian materi dengan menarik, memunculkan interaksi, efisiensi waktu dan tenaga, menumbuhkan sikap positif terhadap proses dan materi belajar (Aqib, 2013). Bermain merupakan metode belajar yang efektif karena dapat merangsang daya pikir sehingga anak belajar dari kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, memadukan proses edukasi dalam sebuah permainan dapat menjadi alternatif solusi bagi permasalahan.

Karena menstruasi merupakan hal yang pasti dialami setiap anak perempuan, maka diperlukan media permainan edukasi guna mendukung pemahaman sekaligus mempersiapkan anak perempuan dari hal yang akan terjadi pada tubuhnya. Berdasarkan fenomena di atas, upaya pengembangan konsep belajar bagi anak perempuan tentang menstruasi dapat dilakukan dengan dukungan keilmuan desain grafis melalui perancangan desain media permainan edukasi menstruasi untuk anak perempuan yang dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman, membangkitkan minat dan aktivitas belajar bagi anak perempuan tentang menstruasi. Perancangan ini pun merupakan bentuk upaya variasi media edukasi agar anak perempuan memiliki pemahaman yang maksimal dengan alternatif yang menyenangkan.

Dalam prosesnya, diperlukan cara berpikir kreatif guna keberhasilan dalam merepresentasikan pesan lewat visual. Sehingga sebagai turunan dari rumpun ilmu seni, Desain Komunikasi Visual lebih bersifat fungsional (Hidayat dan Rosidin, 2018).

Menurut Soedarso (2014), ilustrasi memiliki banyak macam gaya/bentuk, salah satunya adalah gaya kartun yang banyak digunakan pada produk untuk anak-anak.

Segala ilmu yang berhubungan dengan huruf adalah tipografi (Rustan, 2013). Huruf harus dapat dibedakan satu sama lain (*legibility*) dan harus memiliki tingkat keterbacaan yang baik (*readability*).

Swasty, et al. (2021) dalam penelitiannya mengonfirmasi hasil studi bahwa tidak menemukan perbedaan preferensi warna antara audiens laki-laki dan perempuan, sehingga untuk implikasi praktis dapat menggunakan warna yang menginformasikan kategori produk.

Menurut Rustan (2009) tata letak adalah elemen-elemen desain yang disusun dalam bidang media tertentu untuk memperkuat konsep dan pesan yang dibuat. Tata letak berhubungan dengan susunan teks dan visualnya yang terarah untuk membuat desain yang efektif.

Semua hal seperti alat, lingkungan, dan kegiatan yang sudah direncanakan untuk menambah pengetahuan, mengubah sikap, dan menanamkan keterampilan adalah media edukasi atau pembelajaran (Sanjaya, 2012). Senada dengan Mudlofir dan Rusydiyah (2016) dengan pernyataannya bahwa media edukasi memiliki peran penting sebagai kesatuan dari sistem belajar. Sebagai perantara informasi dari pemberi ke penerima, media edukasi memberikan pembelajaran lewat pengalaman yang mendorong penerima untuk bereksplorasi. Maka didukung oleh Sahid, et al. (2020) yang menyatakan bahwa media edukasi alternatif dibutuhkan agar anak mendapatkan ilmu dari sumber yang berbeda dengan cara belajar yang lebih bervariasi dan tidak membosankan.

Tantangan yang terdapat dalam permainan mendorong anak untuk belajar aktif juga kreatif (Pasmahputra dan Kadarisman, 2019). Permainan memiliki karakteristik yang mudah, menghibur, juga memotivasi. Sehingga

tercipta kualitas belajar yang baik oleh suasana pembelajaran yang menyenangkan di mana informasi dapat diterima dengan mudah. Salah satu jenis permainan yaitu kartu, dapat dikembangkan melalui permainan kartu kuartet. Menurut Setiyorini & Abdullah (2013) kartu kuartet merupakan permainan yang terdiri dari banyak kartu gambar dengan penjelasan tertulis. Jumlah kartu kuartet umumnya 24, 32, maupun 48 di mana tiap satu judul terdiri atas empat kartu sebagai sub judulnya. Tujuan dari kartu kuartet adalah untuk mengelompokkan kartu berdasarkan judul. Setiap pemain yang berhasil mengumpulkan satu set lengkap dari salah satu judul akan mendapatkan poin, sehingga pemenang dari permainan ini adalah pemain yang memiliki poin terbanyak. Sunanih, et al. (2020) menjelaskan kelebihan kartu kuartet sebagai media edukasi adalah mudah diakses, tidak membutuhkan listrik, tidak membutuhkan alat pendukung yang lain, dan dapat dimainkan di segala tempat dan di setiap waktu.

Rustan (2009) menjelaskan arti logo sebagai simbol dari identitas visual dengan fungsi sebagai tanda kepemilikan, jaminan kualitas, mencegah pembajakan, dan properti legal.

Kemasan merupakan bentuk dari upaya yang dilakukan untuk memberikan informasi mengenai produk didalamnya (Wijayanti, 2012). Produk yang sudah dikemas berarti dapat didistribusi, disimpan, maupun diperjualbelikan. Hal itu karena kemasan bersifat sebagai pembungkus yang melindungi produk dari kerusakan dan gangguan fisik.

Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim atas darah dan jaringan tubuh yang berlangsung tiap bulan dan merupakan proses normal bagi perempuan (Pribakti, 2010).

Menurut teori Jean Piaget, perkembangan kognitif anak terdiri dari empat periode utama, di mana anak usia 8-15 tahun sudah bisa berpikir operasional dan logis yang artinya sudah bisa mengikuti aturan permainan.

## METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kualitatif sebagai metode pengumpulan data pada penelitian ini. Penelitian kualitatif merupakan proses mencari pemahaman mendalam tentang fenomena sosial secara alami (Hendryadi, et al., 2019). Adapun cara pengumpulan data yang digunakan antara lain Studi Literatur, Observasi, Wawancara, dan Kuesioner. Kemudian data tersebut dianalisis menggunakan metode analisis Matriks Perbandingan Proyek Sejenis dan Metode analisis data SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*).

Pengumpulan data dengan wawancara dilakukan kepada dua narasumber dengan tujuan yang berbeda sesuai dengan keahliannya. Narasumber pertama adalah Nathania Tifara Sjarief sebagai Perancang Permainan Edukasi Anak, dalam wawancara ini diperoleh data-data dasar dari pengamatan Nathania Tifara Sjarief terhadap perkembangan permainan edukasi anak di Indonesia yang masih kurang dibanding dengan luar negeri baik dari segi visual maupun konten. Selain itu, penulis memperoleh beberapa poin yang perlu diperhatikan dalam perancangan permainan edukasi anak, salah satunya mengenai pemilihan jenis permainan yang menyesuaikan perkembangan kognitif anak. Wawancara kedua dilakukan dengan dr. Helena Sunarja, Sp. OG sebagai Dokter spesialis Obstetri dan Ginekologi. Melalui wawancara ini diperoleh kesesuaian usia anak perempuan dalam pemberian pengetahuan menstruasi, serta pengelompokkan materi menstruasi yang dapat bermanfaat bagi anak perempuan.

Metode kuesioner pada penelitian ini dilakukan untuk bahan analisis tentang pengetahuan anak perempuan mengenai menstruasi, pengalaman pribadi anak, pendekatan metode pembelajaran, serta melihat media permainan yang dekat dengan anak. Pengumpulan data terakhir adalah melakukan studi literatur melalui daftar bacaan yang masih berkaitan dengan

Permainan Edukasi, Menstruasi, dan Anak Perempuan serta teori-teori dari beberapa buku dan jurnal yang dapat menunjang analisis objek penelitian.

Pada penelitian ini analisis matriks digunakan untuk membandingkan proyek sejenis lainnya yaitu permainan papan "The Period Game" karya Daniela Gilsanz dan Ryan Murphy, permainan kartu "My Period" karya Organisasi Hey Girls, dan permainan kayu "OH WOMAN" karya Tania Hernández dan Stephanie Renz. Dilakukan juga analisis data dengan metode SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*) untuk mengembangkan konsep dan ide bagi perancangan. Sebagaimana menurut Rangkuti (2016), difokuskan pada logika untuk mengevaluasi peningkatan *Strength* dan *Opportunity* dan penurunan *Weakness* dan *Threat* dalam suatu proyek.

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis sebelumnya, menstruasi sampai sekarang masih menjadi topik yang tabu untuk dibicarakan di lingkungan sehari-hari. Salah satu dampaknya pada mayoritas anak perempuan yang tidak mendapatkan informasi tentang menstruasi dengan baik. Minimnya informasi tentang menstruasi menimbulkan persepsi negatif pada anak perempuan mengenai tubuhnya, sikap bingung, malu, dan takut, sehingga berpengaruh pada manajemen kebersihan yang buruk dan potensi terkena penyakit. Bahkan berdasarkan penelitian Jayanti dan Purwanti (2012), ditemukan salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menstruasi pertamanya yaitu media informasi. Selain rasa canggung, pernyataan lainnya adalah materi menstruasi yang kompleks dan umumnya disampaikan secara komunikasi satu arah lewat sekolah, internet, buku, maupun video masih membuat anak perempuan merasa kewalahan sehingga kurang efektif untuk melakukan pembelajaran santai di mana anak

identik dengan bermain. Berakhir pada topik menstruasi yang kurang dianggap penting karena hanya disampaikan sekali dan anggapan bahwa menstruasi hanya sebatas keluarnya darah dan pemakaian pembalut saja. Ditambah lagi belum banyak variasi media edukasi menstruasi dalam bentuk permainan terutama yang memiliki visual yang baik untuk alat bantu belajar. Berbagai masalah tersebut dikumpulkan sehingga membuat anak perempuan menganggap menstruasi sebagai topik yang tabu, tidak menyenangkan, dan sulit untuk dipelajari.

Melihat data-data tersebut, diperlukan adanya media permainan edukasi yang dapat memperlihatkan bahwa topik menstruasi dapat dipelajari secara menyenangkan dan memotivasi keingintahuan anak secara langsung yang melibatkan diskusi dibanding komunikasi satu arah dan dapat dimainkan dengan mudah. Berdasarkan teori perkembangan kognitif anak, analisis ahli, dan data kuesioner mengenai keterdekatan anak dengan jenis permainan, mayoritas anak menyukai permainan kartu dengan alasan mudah didapatkan, dibawa, dan digunakan dimana saja, memiliki gambar (ilustrasi) yang lucu, serta mekanisme permainannya yang seru. Adanya media permainan edukasi membantu topik menstruasi diterima secara bertahap lewat permainan yang dapat dimainkan berulang kali sehingga kemudian dapat lebih terbiasa didiskusikan di kehidupan sehari-hari.

### **Konsep Perancangan**

Melalui perancangan ini, penulis ingin menyampaikan pesan bahwa topik menstruasi dapat dipelajari secara **menyenangkan** lewat pengembangan media permainan edukasi yang penting dipahami oleh anak perempuan. Pengembangan ini membuat topik menstruasi **mudah** dipahami dan didiskusikan dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan bahwa topik menstruasi untuk perempuan yang bersifat **feminim** yang dikembangkan ke dalam media permainan



menjadikannya serbaguna baik sebagai edukasi ataupun alat bermain saja. Hal itu akan memunculkan kesan terbiasa di kehidupan sehari-hari sehingga informasi yang ada dipahami secara bertahap sebagai bentuk pemahaman dan antisipasi yang bersifat **suportif** bagi anak perempuan.

Model Komunikasi AISAS digunakan untuk mendukung usaha komunikasi pada hasil perancangan ini sehingga dapat menyampaikan pesan secara bertahap. Penjabaran strategi komunikasi AISAS tersebut terbagi dalam beberapa tahap yaitu *Attention*, guna menarik perhatian audiens dengan media cetak yang mudah dijumpai yaitu *banner* dan *poster*. *Interest*, menarik minat audiens dengan iklan media sosial Instagram yang berisi arahan informasi pencarian lebih lanjut terkait permainan edukasi menstruasi. *Search*, audiens yang tertarik dan minat dapat mencari informasi lebih lengkap lewat internet dalam media sosial Instagram. *Action*, menjadi media bagi audiens untuk upaya meningkatkan pemahaman menstruasi. *Share*, testimoni mulut ke mulut atau unggahan media sosial terkait pengalaman audiens, juga media pendukung seperti stiker, *tote bag*, *pouch*, dan kalender menstruasi.

Stigma topik menstruasi yang dikenal tabu memerlukan unsur kreativitas. Konsep kreatif ini menciptakan daya tarik sehingga anak perempuan memiliki motivasi terhadap pemahaman menstruasi yang bisa dimainkan terus menerus. Media permainan edukasi beserta instruksi tata cara bermain juga akan dirancang dengan penyampaian yang ringan dan mudah dipahami sesuai dengan khalayak sasaran.

Pemilihan media utama dan media pendukung disesuaikan dengan kebutuhan peningkatan pemahaman menstruasi untuk anak perempuan. Media Utama berupa Permainan Kartu Kuartet yang terdiri dari 48 kartu yang dibagi menjadi 12 judul dengan tiap judul berisi 4 kartu. Permainan dimainkan oleh 4-6 orang. Komponen kartu berisi judul, sub judul, ilustrasi, dan deskripsi

singkat. Tiap judul kartu membahas tentang siklus menstruasi, warna darah, alat bantu menstruasi, penyedia alat bantu menstruasi, jenis pembalut, gejala menstruasi, pereda nyeri, alat sanitasi, sikap anak perempuan, sikap anak laki-laki, mitos, dan gangguan menstruasi. Media pendukung berupa media sosial, *banner*, poster, dan stiker, *tote bag*, *pouch*, dan kalender menstruasi.

Untuk konsep visual, gaya gambar yang digunakan yaitu kartun sehingga dapat menyederhanakan hal yang kompleks menjadi ringan. Tipografi, menggunakan font Mulish (sans serif) yang didesain oleh Vernon Adams dengan mempertimbangkan unsur *legibility* dan *readability* bagi anak. Skema warna yang digunakan akan berfokus pada warna feminim yaitu merah muda dan ungu juga warna darah (merah) yang merepresentasikan menstruasi. Komposisi tata letak yang digunakan pada setiap media menggunakan desain di dalam bingkai (*frame*) dengan komponen gambar dan teks yang linear. Logo yang digunakan berjenis *letter mark* untuk menyeimbangkan komposisi visual juga dari keputusan hasil analisis proyek sejenis. Kemasan berbentuk box dengan bagian belakang sebagai ruang untuk instruksi tata cara bermain.

Untuk dapat menjangkau khalayak sasaran, media yang telah dibuat akan didistribusikan dalam konsep bisnis. Permainan edukasi menstruasi akan dijual melalui toko *merchandise*, *event booth*, dan *online marketplace*.

Tabel 1 Biaya Produksi Media

Media	Spesifikasi	Harga
<b>Kartu Kuartet</b>	7x10 cm, 3 Lembar (A3, Dua Muka), Laminasi Glossy	Rp. 63.000.-
<b>Kemasan &amp; Pelindung Kartu</b>	25x17 cm & 21x14.6cm	Rp. 6.750.-
<b>Stiker Vinyl Glossy</b>	A6, Cutting Stiker (Die Cut)	Rp. 5.000.-
<b>Kalender Menstruasi</b>	Meja, Lipat, 7 Lembar (15x21 cm,	Rp. 33.000.-
<b>Tote Bag</b>	Landscape)	Rp. 20.000.-

<b>Pouch</b>	Kanvas (31x40 cm)	Rp. 4.800.-
<b>Iklan Media Sosial Instagram</b>	10 Tayangan	Rp. 149.999.-
<b>Banner China</b>	340 gsm (60 x 160 cm)	Rp. 70.000.-
<b>Poster</b>	A4, Art Carton 260 gsm	Rp. 2.500.-

sumber: dalilah salma novel bajri, 2023

### Proses Perancangan

Dalam merancang permainan edukasi menstruasi berbentuk kartu kuartet, pengelompokan materi tiap judul perlu diketahui terlebih dahulu. Hal ini dilakukan karena topik menstruasi memiliki beberapa pembahasan tema yang berbeda sehingga dengan melakukan proses ini, setiap materi dapat dikelompokkan sesuai temanya dan dapat diaplikasikan pada ruang judul dan sub judul pada kartu kuartet.



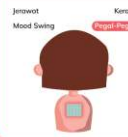














Tabel 2 Kelompok Judul Konten Edukasi Menstruasi

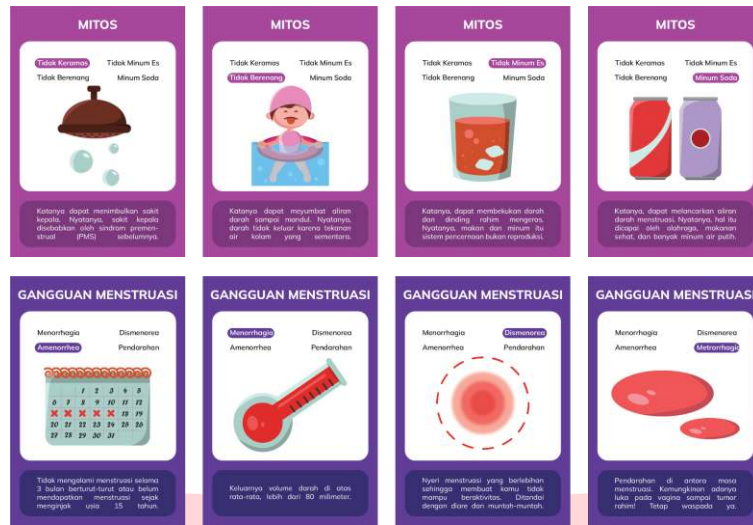
Judul	Sub Judul
<b>Siklus Menstruasi</b>	Menstruasi, Folikular, Ovulasi, Luteal
<b>Warna Darah</b>	Merah Terang, Cokelat, Merah Muda, Oranye
<b>Alat Bantu Menstruasi</b>	Pembalut, Menstrual Cup, Tampon, Pantyliner
<b>Penyedia Alat Bantu</b>	Warung, Pasar Swalayan, Stok Rumah, Apotek
<b>Jenis Pembalut</b>	Biasa, Sayap, Celana, Malam
<b>Gejala Menstruasi</b>	Jerawat, Keram, Mood Swing, Pegal-pegal
<b>Pereda Nyeri</b>	Teh Hangat, Kompres, Olahraga ringan, Obat
<b>Alat Sanitasi</b>	Dompet Kecil, Tisu, Celana Dalam, Kantong Plastik
<b>Sikap Anak Perempuan</b>	Utamakan Kebersihan, Tidak Panik, Terbuka, Positif
<b>Sikap Anak Laki-Laki</b>	Tidak Mengolok, Menawarkan Bantuan, Sopan, Menghargai
<b>Mitos</b>	Tidak Keramas, Tidak Berenang. Tidak Minum Es, Minum Soda
<b>Gangguan Menstruasi</b>	Amenorrhea, Menorrhagia, Dismenore, Metrorrhagia

sumber: dalilah salma novel bajri, 2023

## Hasil Perancangan

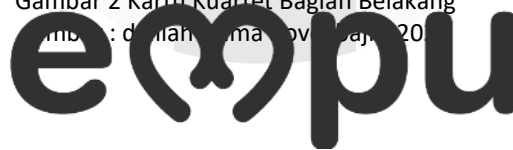
<p><b>SIKLUS MENSTRUASI</b></p> <p>Menstruasi Folikular</p> <p>Ovulasi Luteal</p> <p>Fase satu. Lapisan dinding rahim yang mengandung darah, setelah dinding rahim dan lendir endometrium meluruh melalui vagina.</p>	<p><b>SIKLUS MENSTRUASI</b></p> <p>Menstruasi Kebekuan</p> <p>Ovulasi Luteal</p> <p>Fase dua. Endometrium makin tebal karena pertumbuhan folikel ovarium. Darah menstruasi dihasilkan dari banyak tahapan ini.</p>	<p><b>SIKLUS MENSTRUASI</b></p> <p>Menstruasi Folikular</p> <p>Ovulasi Luteal</p> <p>Fase tiga. Ini yang disebut masa subur. Hal ini disebabkan oleh sel-sel diawali oleh sperm (kemungkinan) atau mati setelah satu hari.</p>	<p><b>SIKLUS MENSTRUASI</b></p> <p>Menstruasi Folikular</p> <p>Ovulasi Luteal</p> <p>Fase empat. Terbentuknya corpus luteum untuk menyimpan hormon dinding rahim yang memicu meningkatnya hormon progesteron.</p>
<p><b>WARNA DARAH</b></p> <p>Merah Terang Merah Muda</p> <p>Oranye Cokelat</p> <p>Sekolah! Tandanya aliran darah kamu normal, sehat, teratur dan lancar. Artinya kamu warna ini akan memudar atau lebih gelap.</p>	<p><b>WARNA DARAH</b></p> <p>Merah Terang Merah Muda</p> <p>Oranye Cokelat</p> <p>Debu! Aliran darahnya menipis, si don't berarti menstruasi akan muncul jika darah warna coklat.</p>	<p><b>WARNA DARAH</b></p> <p>Merah Terang Merah Muda</p> <p>Oranye Cokelat</p> <p>Wahai! Kamu bisa saja anemia, tanda pada wajah yang tidak sehat, atau penurunan berat badan, lapar, kebalik diet yang dilakukan.</p>	<p><b>WARNA DARAH</b></p> <p>Merah Terang Merah Muda</p> <p>Oranye Cokelat</p> <p>Segit! Itu berarti sakit. Kamu mungkin terkena infeksi bakteri atau penyakit seksual menular. Iya.</p>
<p><b>ALAT BANTU</b></p> <p>Pembalut Menstrual Cup</p> <p>Tampun Pantyliner</p> <p>Alat yang paling umum digunakan. Berbentuk persegi panjang. Cara kerjanya adalah menyerap darah dan hanya dapat dipakai sekali saja.</p>	<p><b>ALAT BANTU</b></p> <p>Pembalut Menstrual Cup</p> <p>Tampun Pantyliner</p> <p>Berbentuk corong seperti cangkir dan terbuat dari karet. Cara kerjanya adalah menyerap darah dan dapat dipakai berulang kali.</p>	<p><b>ALAT BANTU</b></p> <p>Pembalut Menstrual Cup</p> <p>Tampun Pantyliner</p> <p>Berbentuk ulin dan terbuat dari kapas. Cara kerjanya adalah menyerap dan menyerap darah. Dimasukkan ke dalam vagina.</p>	<p><b>ALAT BANTU</b></p> <p>Pembalut Menstrual Cup</p> <p>Tampun Pantyliner</p> <p>Miring dengan pembalut namun memiliki daya serap yang kecil. Cacak digunakan jika sedang kehabisan atau timbul bercak cokelat.</p>
<p><b>PENYEDIA ALAT BANTU</b></p> <p>Warung Stok Rumah</p> <p>Pasar Swalayan Apotek</p> <p>Kamu bisa menemukan pembalut di warung, toko kelenteng, pasar, bahkan banyak toko menjual alat bantu menstruasi (tampun, cup).</p>	<p><b>PENYEDIA ALAT BANTU</b></p> <p>Warung Stok Rumah</p> <p>Pasar Swalayan Apotek</p> <p>Supermarket atau minimarket menyediakan alat yang sama seperti warung, namun dengan jenis pembalut yang lebih beragam.</p>	<p><b>PENYEDIA ALAT BANTU</b></p> <p>Warung Stok Rumah</p> <p>Pasar Swalayan Apotek</p> <p>Coba kunjungi pasar itu atau toko perennourment. Mereka pasti memiliki apa yang kamu butuhkan.</p>	<p><b>PENYEDIA ALAT BANTU</b></p> <p>Warung Stok Rumah</p> <p>Pasar Swalayan Apotek</p> <p>Apotek adalah pilihan terbaik karena menjual semua jenis alat bantu menstruasi dan yang paling penting, kamu bertanya ke dokter.</p>
<p><b>JENIS PEMBALUT</b></p> <p>Biasa Sayap</p> <p>Celana Malam</p> <p>Pembalut biasa cocok untuk dipakai pada pertengahan siklus menstruasi, dimana darah sudah lebih deras.</p>	<p><b>JENIS PEMBALUT</b></p> <p>Biasa Sayap</p> <p>Celana Malam</p> <p>Kamu tidak perlu khawatir bocor saat memakai jenis ini karena memiliki 'penutup' yang memungkinkan pembalut tidak bergeser.</p>	<p><b>JENIS PEMBALUT</b></p> <p>Biasa Sayap</p> <p>Celana Malam</p> <p>Cocok untuk kamu yang suka beraktivitas berat. Bisa juga 'Breastling'! Aman jenis ini memberikan perlindungan hingga 360 derajat.</p>	<p><b>JENIS PEMBALUT</b></p> <p>Biasa Sayap</p> <p>Celana Malam</p> <p>Ukurnya lebih panjang dan tebal. Dapat juga diganti dengan untuk menyerap darah menstruasi ketika kamu tidak tertidur karena tidur.</p>

<h3>GEJALA MENSTRUASI</h3> <p><b>Keram</b> Mood Swing Pegal-Pegal</p>  <p><b>Obat</b> Kamu tidak perlu malu, jerawat muncul saat menstruasi itu normal karena perubahan hormon yang memicu produksi minyak.</p>	<h3>GEJALA MENSTRUASI</h3> <p><b>Keram</b> Mood Swing Pegal-Pegal</p>  <p>Rahim berkontraksi karena kemunduran hormon progesteron untuk membantu mengempis darah.</p>	<h3>GEJALA MENSTRUASI</h3> <p><b>Keram</b> Mood Swing Pegal-Pegal</p>  <p>Perubahan emosi disebabkan oleh naik-turunnya kadar hormon estrogen yang tidak stabil.</p>	<h3>GEJALA MENSTRUASI</h3> <p><b>Keram</b> Mood Swing Pegal-Pegal</p>  <p>Biasanya terjadi di hari pertama sampai kedua. Perbanyak istirahat saat sedang menstruasi ya.</p>
<h3>PEREDA NYERI</h3> <p><b>Teh Hangat</b> Olahraga ringan Kompres Obat</p>  <p>Barbagai jenis teh dapat memengaruhi rasa nyeri. Pilihlah yang lebih manis, lebih bermanfaat untuk meredakan rasa nyeri melalui rasa manis.</p>	<h3>PEREDA NYERI</h3> <p><b>Teh Hangat</b> Olahraga ringan Kompres Obat</p>  <p>Kompres dapat memengaruhi otot rahim. Caranya, masukkan air hangat ke botol berisi air, lalu letakkan di bagian atas perut.</p>	<h3>PEREDA NYERI</h3> <p><b>Teh Hangat</b> Olahraga ringan Kompres Obat</p>  <p>Kamu bisa melakukan yoga, jalan santai, bersepeda, atau berenang.</p>	<h3>PEREDA NYERI</h3> <p><b>Teh Hangat</b> Olahraga ringan Kompres Obat</p>  <p>Diskusikan dengan orang tua dan dokter sebelum minum obat karena ada beberapa kandungan obat yang dilarang untuk anak remaja kamu.</p>
<h3>ALAT SANITASI</h3> <p><b>Dampet Kecil</b> Celana Dalam Tisu Kantong Plastik</p>  <p>Berbagai untuk menyimpan alat bantu dan sampah jika sedang di luar rumah, jangan lupa dibuang teraup.</p>	<h3>ALAT SANITASI</h3> <p><b>Dampet Kecil</b> Celana Dalam Tisu Kantong Plastik</p>  <p>Berbagai untuk menyimpan sampah dan membuang sampah sebelum diuang di tempat sampah teraup.</p>	<h3>ALAT SANITASI</h3> <p><b>Dampet Kecil</b> Celana Dalam Tisu Kantong Plastik</p>  <p>Penting untuk selalu mengganti celana dalam dan celana spot benado di luar rumah untuk menjaga jeny teraup kebersihan dan kesehatan.</p>	<h3>ALAT SANITASI</h3> <p><b>Dampet Kecil</b> Celana Dalam Tisu Kantong Plastik</p>  <p>Berbagai untuk menyimpan celana dalam yang kotor atau membuang pembalut yang sudah diganti.</p>
<h3>SIKAP ANAK PEREMPUAN</h3> <p><b>Utamakan Kebersihan</b> Tidak Pank Terbuka Pasif</p>  <p>Kalau kamu jank, banyak penyakit yang akan menghampiri. Sial!</p>	<h3>SIKAP ANAK PEREMPUAN</h3> <p><b>Utamakan Kebersihan</b> Tidak Pank Terbuka Pasif</p>  <p>Kalaupun darah dari vagina merupakan hal yang normal, baik. Tapi, jangan lupa kamu paku saat untuk hamil saat dewasa nanti.</p>	<h3>SIKAP ANAK PEREMPUAN</h3> <p><b>Utamakan Kebersihan</b> Tidak Pank Terbuka Pasif</p>  <p>Tanyakan hal hal yang tidak kamu mengerti pada orang dewasa agar kamu memiliki wawasan yang cukup.</p>	<h3>SIKAP ANAK PEREMPUAN</h3> <p><b>Utamakan Kebersihan</b> Tidak Pank Terbuka Pasif</p>  <p>Jangan buatkan jank negatif mengenai tubuh dan menstruasi.</p>
<h3>SIKAP ANAK LAKI-LAKI</h3> <p><b>Monowarkan Bantuan</b> Tidak Mengalok Sapan Menghargai</p>  <p>Begitupun kalau hal ini terjadi padamu? Menstruasi bukanlah sesuatu yang perlu dibicarakan.</p>	<h3>SIKAP ANAK LAKI-LAKI</h3> <p><b>Monowarkan Bantuan</b> Tidak Mengalok Sapan Menghargai</p>  <p>Mengatakan badan kram dengan sering membantu akan menciptakan suasana yang aman dan nyaman.</p>	<h3>SIKAP ANAK LAKI-LAKI</h3> <p><b>Monowarkan Bantuan</b> Tidak Mengalok Sapan Menghargai</p>  <p>Meringis jank dengan tidak mengemukakan kata-kata sapan.</p>	<h3>SIKAP ANAK LAKI-LAKI</h3> <p><b>Monowarkan Bantuan</b> Tidak Mengalok Sapan Menghargai</p>  <p>Silahkan perempuan mempelajari menstruasi 100 bulan termasuk itu dan saudara perempuannya.</p>

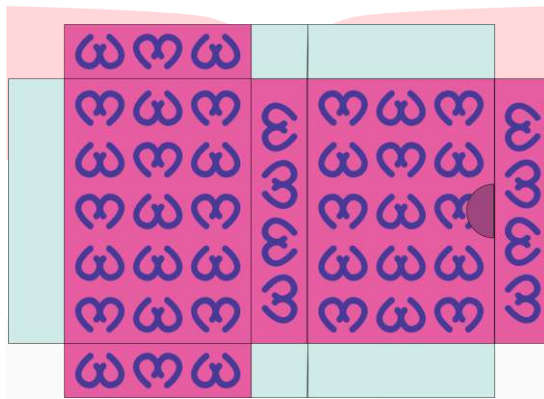


Gambar 2 Kuartet Bagian Belakang sumber : dalilah salma novel bajri, 2023

Gambar 3 Logo sumber : dalilah salma novel bajri, 2023



Gambar 3 Logo sumber : dalilah salma novel bajri, 2023



Gambar 4 Kemasan & Pelindung Kartu sumber : dalilah salma novel bajri, 2023







Gambar 7 Poster sumber : dalilah salma novel bajri, 2023





Gambar 8 Stiker  
sumber : dalilah salma novel bajri, 2023



Gambar 9 Tote Bag  
sumber : dalilah salma novel bajri, 2023



Gambar 10 Pouch  
sumber : dalilah salma novel bajri, 2023

Gambar 11 Kalender Menstruasi  
sumber : dalilah salma novel bajri, 2023

## KESIMPULAN

Upaya pengembangan konsep belajar bagi anak perempuan tentang menstruasi yang dilakukan melalui permainan edukasi perlu dilakukan secara bertahap, dengan kata lain secara berkelanjutan menggunakan media yang dapat digunakan berulang kali. Dalam mendukung upaya tersebut diperlukan media yang mempertimbangkan tingkat kognitif anak. Hadirnya permainan edukasi menstruasi menjadikannya topik penting yang dalam proses permainannya memiliki peran dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan.

Permainan edukasi menstruasi yang dalam bentuk kartu kuartet berisi tiap kategori yang menggambarkan pemilihan elemen visual untuk anak perempuan. Permainan edukasi dapat menyederhanakan materi yang kompleks ke dalam proses bermain. Sehingga dapat menjadi fondasi pemahaman anak, membangkitkan minat dan lebih terbiasa untuk melakukan diskusi terkait topik menstruasi di masyarakat. Dengan dirancangnya permainan edukasi ini pun dapat



menambah variasi media dari pengembangan proses belajar di masyarakat sebagai alternatif media yang menyenangkan.

Permainan edukasi menstruasi pada penelitian ini diharapkan dapat kembali dikembangkan oleh pihak-pihak lainnya agar kualitas, keakuratan dan keefektifan permainan edukasi ini dapat terus dimaksimalkan. Selanjutnya, permainan edukasi menstruasi ini dapat dipergunakan secara bijak sebagaimana tujuan perancangannya yaitu untuk mendukung dan memaksimalkan pemahaman anak perempuan tentang menstruasi sehingga memiliki kesiapan, antisipasi, serta menghilangkan persepsi negatif dan sebagai alternatif media pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Aqib, Z. (2013). Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif). Bandung: Yrama Widya.
- Hendryadi, Tricahyadinata, I., & Zannati, R. (2019). Metode Penelitian: Pedoman Penelitian Bisnis dan Akademik. Jakarta: Lembaga Pengembangan Manajemen dan Publikasi Imperium.
- Mudlofir, Ali., dan Evi Fatimatur Rusydiyah. (2016). Desain Pembelajaran Inovatif: Dari Teori ke Praktik. Jakarta: Rajawali Pers.
- Pribakti, B (2010). Tips dan Trik Merawat Organ Intim. Jakarta: Sagung
- Rangkuti, Freddy. (2016). Teknik Membedakan Kasus Bisnis Analisis SWOT. Jakarta: PT Gramedia.
- Rustan, S. (2013). Huruf, Font, dan Tipografi. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, S. (2009). Layout Dasar dan Penerapannya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, S. (2009). Mendesain Logo. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sanjaya, Wina. (2012). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Umniyati, H et al. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak. Jakarta: Pimpinan Pusat Muslimat NU bekerjasama dengan UNICEF Indonesia.

Wijayanti, Titik, (2012). Marketing plan! Dalam bisnis second edition. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

### **Jurnal**

Hidayat, S., & Rosidin, M. (2018). Visualisasi desain karakter mahasiswa jurusan Desain Komunikasi Visual pada papan permainan kuliah Seni & Desain. *Demandia: Jurnal Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain, dan Periklanan*, 3(02), 278-289.

Jayanti, N. F., & Purwanti, S. (2012). Deskripsi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarche Di SDN 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes. *Jurnal Bidan Prada*, 1-14.

Pasmahputra, M., & Kadarisman, A. (2019). Perancangan Board Game Sebagai Media Edukatif Mengenai Rangkaian Peristiwa Bandung Lautan Api. *eProceedings of Art & Design*, 6(2).

Sahid, A. R. N., Soedewi, S., & Desintha, S. (2020). Perancangan Media Pembelajaran Bahasa Inggris Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Lima Di Kota Cimahi. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).

Setiyorini, I., & Abdullah, M. H. (2013). Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet Pada Mata Pelajaran IPS untuk Peningkatan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *JPGSD. Vol. 01, No. 02*, 0-216.

Soedarso, Nick. (2014). Perancangan buku ilustrasi perjalanan mahapatih gajah mada. Volume 5 Nomor 2. *Visual Communication Design BINUS University*.

Sunanih, et al. (2020). Pengaruh Media Kartu Kuartet Terhadap Kemampuan Membaca Siswa dalam Pelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, Vol. 2 No. 3, Hal. 486-492.

Swasty, W., Rahmawati, E., Mustikawan, A., & Koesoemadinata, M. I. P. (2021). Package design color preference using eye-tracking technology: Does gender make a difference? In *Dynamics of Industrial Revolution 4.0: Digital Technology Transformation and Cultural Evolution* (pp. 157-161). Routledge.

### **Internet**

Survey Demografi Kesehatan Indonesia. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. (2017). Jakarta: BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.

