

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi memegang peran sangat penting pada wanita, khususnya ketika mereka berada dalam masa peralihan menuju kedewasaan. Pada fase ini, wanita sering kali dihadapkan oleh berbagai tantangan terkait perubahan fisik dan emosional, termasuk siklus menstruasi. Menstruasi atau haid adalah siklus secara alami setiap bulan yang terjadi pada tubuh wanita. Siklus menstruasi ini biasanya berlangsung dalam rentang 21 sampai 35 hari, dengan masa menstruasi yang berlangsung sekitar 2-7 hari (Alodokter.com, 2024, diakses 6 Maret 2025). Berbagai faktor dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti status gizi, stress, kecukupan gizi zat makro, gangguan endokrin, dan aktivitas fisik (Maedy, Permatasari, & Sugiati, 2022). Faktor usia seorang wanita juga memengaruhi siklus menstruasinya. Saat menginjak usia sekitar 20 tahun, siklus haid atau menstruasi biasanya mulai berubah karena proses ovulasi yang cenderung menjadi tidak stabil, sehingga mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada usia ini, wanita juga lebih rentan mengalami sindrom pramenstruasi (PMS), yang sering kali disertai dengan rasa kram yang cukup menyakitkan dan rasa nyeri pada area payudara, sebagaimana dilaporkan oleh Cleveland Clinic (Halodoc.com, 2024, diakses 6 Maret 2025).

Sindrom pramenstruasi adalah suatu kondisi klinis yang ditandai oleh kombinasi gejala emosional, psikologis, fisik, dan perubahan suasana hati yang muncul setelah ovulasi wanita dan umumnya mereda setelah menstruasi berakhir (Afrilia & Musa, 2020). Menurut para ahli penyebab sindrom pramenstruasi terjadi sebagai respons terhadap perubahan hormon progesteron dan estrogen. Hormon-hormon ini secara alami berfluktuasi sepanjang siklus menstruasi. Perubahan alami yang berfluktuasi pada kadar hormon ini dapat memicu gejala emosional, seperti mudah marah dan meningkatnya rasa cemas. Perubahan kimia di otak, serta kondisi kesehatan mental juga berpengaruh (Halodoc.com, 2024, diakses 27 Juli 2025). Dokter berasumsi bahwa ketidakseimbangan hormon pada wanita, antara estrogen dan progesteron,

dapat menyebabkan PMS. Adapun faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap gejala PMS yaitu keturunan keluarga, masalah mental, kurang olahraga, kurang mengonsumsi vitamin, mengonsumsi kafein terlalu banyak (hellosehat.com, 2023, diakses 27 Juli 2025). Sindrom ini umumnya lebih rentan dialami oleh wanita yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap perubahan hormon selama siklus menstruasi (Faiqah & Sopiati, 2015).

Sebagian besar wanita yang telah mengalami menstruasi cenderung menghadapi ketidakstabilan emosi serta keluhan fisik menjelang atau saat menstruasi. Gejala yang umum dialami seperti nyeri otot, gangguan tidur, kelelahan, dan nyeri haid. Data menunjukkan bahwa sekitar setengah dari populasi wanita mengalami nyeri menstruasi yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari (Lilieik, Agnes, Mudy, & Kristina, 2024). Selain itu, perubahan hormon yang terjadi sebelum dan selama menstruasi dapat memicu *mood swing* atau suasana hati yang tidak stabil seperti mudah marah, sedih, tersinggung, malas, bahkan depresi (Alodokter.com, 2024, diakses 6 Maret 2025).

Berdasarkan data epidemiologi menyatakan bahwa hampir 75% wanita yang mempunyai usia subur merasakan berbagai gejala PMS, yakni perubahan suasana hati dan timbul rasa ketidaknyamanan pada area perut. Lebih dari setengah wanita yang mengalami fase haid atau menstruasi setidaknya merasakan gejala pramenstruasi setidaknya satu, meskipun dalam bentuk ringan. Sekitar 3 hingga 8% dari mereka melaporkan mengalami gejala PMS yang cukup parah (Jelmila, Hasni, & Liana, 2023). Sementara itu, data lokal menunjukkan bahwa di Kota Bandung, gangguan menstruasi menjadi masalah kesehatan reproduksi yang paling dominan. Data dari Puskesmas mencatat 73% remaja mengalami gangguan haid, sementara data PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu 82%. Angka ini jauh melampaui prevalensi masalah kesehatan reproduksi lainnya seperti penyakit menular seksual (8%) dan konsultasi KB (4%) (LPPM UPI, 2011) (Karima & Karjatin, 2021).

Keteraturan siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh indeks massa tubuh (IMT) individu dan pola makan seseorang (Rowa, Nadimin, Mas'ud, &

Musdalifah, 2023). Pola makan yang tidak baik atau teratur dapat juga mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi karena kebanyakan wanita dalam menerapkan diet selama waktu tertentu pada masa ketika tubuh sangat membutuhkan asupan gizi dan nutrisi yang optimal (Anis & Oktaviani, 2017). Menurut Astry dalam (Wanggy, Ulfiana, & Suarmi, 2022) Aktivitas fisik adalah faktor yang mampu dengan mudah dikendalikan dalam rutinitas harian. Aktivitas fisik tidak selalu harus berupa olahraga berat guna memperbaiki tingkat kesehatan, tapi dapat berupa kegiatan saat di olahraga rekreasi, tempat kerja, memenuhi pekerjaan rumah, dan dalam perjalanan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin sehari-hari berkontribusi terhadap penggunaan energi yang dipakai dan mampu memengaruhi tingkat gizi secara bertahap selama waktu yang cukup lambat. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, berolahraga secara berlebihan saat tubuh membutuhkan pemulihan, atau mengabaikan pentingnya tidur yang cukup berpotensi memperburuk kondisi fisik dan emosional wanita selama siklus menstruasi.

Salah satu cara yang dapat dipakai guna mendukung wanita muda mengelola efek dari perubahan hormon ini adalah *cycle syncing*. *Cycle syncing* adalah konsep yang membantu wanita mengatur pola makan, olahraga, dan rutinitas berdasarkan fase menstruasi untuk meningkatkan keseimbangan hormon. Menurut Dr. Asima Ahmad, ahli endokrinologi reproduksi bersertifikat dan dokter kandungan serta ginekologi, "*Cycle syncing* adalah penyesuaian gaya hidup yang disesuaikan dengan fase-fase dalam siklus menstruasi seseorang. Bagi mereka yang menerapkannya, prinsip dasarnya adalah bahwa menyesuaikan perilaku sesuai dengan fase siklus dapat membantu mengurangi keparahan gejala dan menjaga kestabilan suasana hati" (Ahmad, 2024).

Pengetahuan tentang siklus menstruasi dan pengaruh hormon terhadap kondisi fisik dan emosional masih perlu ditingkatkan, terutama di kalangan wanita muda. Edukasi menstruasi yang ada saat ini umumnya masih terbatas pada aspek dasar tanpa memberikan panduan mengenai bagaimana menyesuaikan pola hidup agar lebih selaras dengan perubahan hormonal selama siklus menstruasi. Kebiasaan hidup yang kurang seimbang, seperti pola

makan tidak teratur, olahraga berlebihan, dan kurang tidur, dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional selama siklus menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan adanya media edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan informasi yang mudah diakses mengenai *cycle syncing* yang dapat meningkatkan kualitas hidup sehat.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian yang didasarkan dari yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka permasalahan yang bisa diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman mengenai gaya hidup sehat yang sesuai dengan siklus menstruasi
2. Kurangnya media edukasi mengenai fase menstruasi dan konsep *cycle syncing*

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan, maka rumusan masalah yang dapat disusun adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang buku interaktif *cycle syncing* yang efektif sebagai panduan gaya hidup sehat bagi wanita usia 18-25 tahun agar dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep *cycle syncing*?

1.4 Ruang Lingkup

Pembatasan masalah dalam penelitian ini ditetapkan agar fokus kajian lebih terarah dan mendalam, yaitu sebagai berikut:

1. Apa? (What)

Perancangan buku interaktif sebagai panduan gaya hidup sehat untuk membantu perempuan memahami dan mengelola siklus menstruasi mereka dengan menyesuaikan pola makan, olahraga, dan rutinitas harian berdasarkan fase menstruasi.

2. Mengapa? (Why)

Perancangan buku interaktif mengenai *cycle syncing* sebagai panduan gaya hidup sehat agar wanita teredukasi mengenai siklus menstruasi dan menyesuaikan gaya hidup sesuai fase menstruasi.

3. Kapan? (When)

Penelitian dan perancangan karya dilakukan dari bulan Februari 2025 hingga bulan Juli 2025.

3. Dimana? (Where)

Pengumpulan data dan perancangan ini dibuat di Kota Bandung.

5. Siapa? (Who)

Perancangan ini ditujukan kepada wanita muda 18-25 tahun, yang sudah mengalami menstruasi dan ingin memahami serta mengelola siklus menstruasi mereka dengan lebih baik.

6. Bagaimana? (How)

Perancangan buku interaktif ini akan menyajikan informasi visual yang menarik tentang fase-fase menstruasi (folikular, ovulasi, luteal, dan menstruasi), rekomendasi pola makan, jenis olahraga yang sesuai, dan rutinitas harian dengan setiap fase.

1.5 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari perancangan buku interaktif *cycle syncing* sebagai panduan gaya hidup sehat sebagai berikut:

1. Membuat rancangan buku interaktif sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman wanita tentang *cycle syncing* serta cara menyesuaikan gaya hidup sesuai dengan siklus menstruasi.

1.6 Metode Penelitian

Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini meliputi observasi, wawancara, kuesioner, dan studi literatur. Berikut penjelasannya:

1.6.1 Analisis Data

1. Observasi

Observasi yaitu suatu kegiatan pengumpulan data yang dilaksanakan dengan mengamati melalui cermat variabel-

variabel yang diteliti dalam suatu kondisi tertentu (Moleong, 2007). Observasi dilakukan pada berbagai media informasi yaitu aset visual yang berupa ilustrasi, *layout*, serta strategi untuk pemasaran yang berguna untuk meningkatkan informasi yang akan disampaikan pada perancangan media visual.

2. Wawancara

Wawancara yaitu salah satu metode pengumpulan data yang biasanya berupa pendapat, pengalaman maupun sudut pandang narasumber. Pada perancangan ini, penulis melakukan wawancara terhadap beberapa narasumber yaitu seorang dokter dan graphic design yang dilakukan melalui media online dengan *conference call*.

3. Kuesioner

Angket atau kuesioner yaitu metode pengumpulan data dari responden di minta untuk mengisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang telah disusun sebelumnya (Sugiyono, 2017:142). Kuesioner dilakukan menggunakan Google Form dengan target wanita yang tinggal di Kota Bandung dengan umur 18 hingga 25 tahun untuk mengetahui tingkat pemahaman wanita tentang siklus menstruasi dan cycle syncing serta menentukan gaya visual yang cocok untuk perancangan buku interaktif ini.

4. Studi Pustaka

Studi pustaka yaitu salah satu metode pengumpulan data meliputi mengumpulkan informasi yang relevan dengan topik atau permasalahan penelitian. Informasi tersebut dapat diperoleh dari sumber-sumber, seperti buku, laporan penelitian, disertasi, tesis, dan sumber tertulis lainnya, baik yang dicetak maupun dalam bentuk digital (Purwono, 2008). Studi pustaka bertujuan untuk memahami secara mendalam masalah yang akan diteliti. Studi literatur yang dilakukan adalah melalui media informasi, buku, artikel, dan jurnal yang berkaitan dengan judul perancangan buku interaktif ini.

1.6.2 Metode Analisis Data

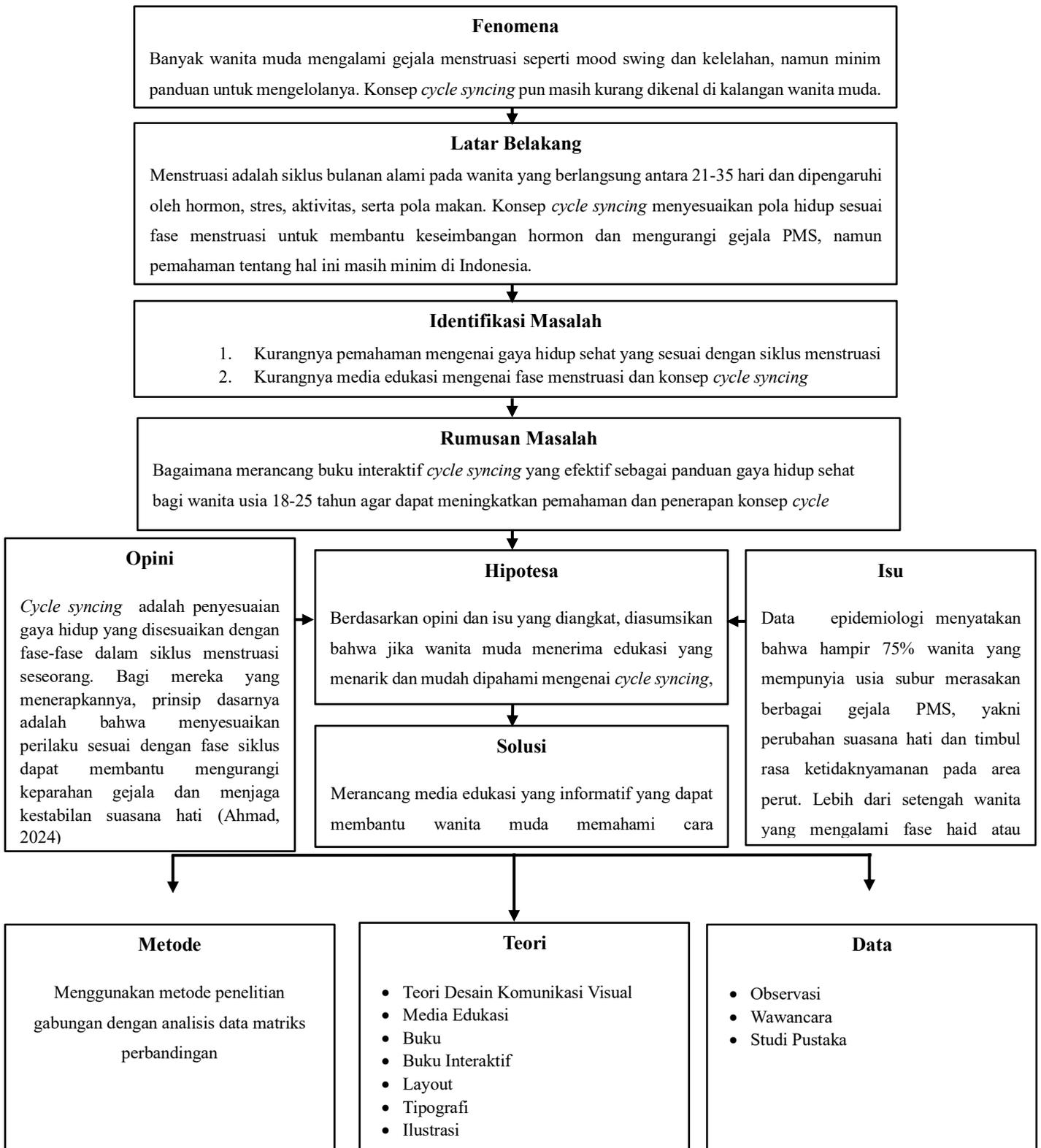
Data yang telah dikumpul, akan dianalisis menggunakan metode sebagai berikut:

1. Analisis Matriks Perbandingan

Analisis Matriks adalah analisis yang digunakan untuk membandingkan objek guna dinilai dalam satu tolak ukur agar terlihat pembedanya, dengan hasil akhir yang akan membentuk sebuah gradasi (Soewardikoen, 2019). Analisis matriks dilakukan dengan membuat perbandingan pada karya-karya yang telah ada.

2. Analisis Visual

Analisis visual merupakan proses untuk mengamati, mengurai, dan memahami makna dari sebuah gambar atau karya visual. Tahap ini membutuhkan pengamatan yang terencana dan terstruktur agar dapat mengungkap pesan atau makna yang ada di balik visual tersebut (Soewardikoen, 2019).



Gambar 1.1 Kerangka Penelitian
Sumber: Khadijah Aliyah Shahira, 2025

1.8 Pembabakan

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab tersebut menerangkan terkait latar belakang masalah perancangan yang diambil yaitu, “PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF *CYCLE SYNCING* SEBAGAI PANDUAN GAYA HIDUP SEHAT BAGI WANITA MUDA”, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan perancangan, cara pengumpulan data, analisis, kerangka perancangan dan pembabakan.

BAB II DASAR PEMIKIRAN

Dalam bab ini menerangkan beberapa teori pendukung yang dapat dipakai sebagai dasar untuk mendukung proses pengumpulan data, pengolahan data, serta analisis data yang diperoleh langsung dari lapangan. Teori-teori tersebut juga berfungsi sebagai acuan dalam mencari berbagai alternatif solusi terhadap pemecahan masalah.

BAB III ANALISIS DATA DAN MASALAH

Bab tersebut menerangkan hasil pengumpulan data yang dilakukan berisi sajian data hasil dari wawancara, observasi, dan studi pustaka dengan jurnal dan buku terkait. Data-data pada bab ini nantinya akan dijadikan sebagai dasar utama dalam pengembangan desain.

BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN

Bab tersebut menerangkan konsep perancangan, konsep visual, hingga hasil perancangan mulai dari brainstorm awal sampai penerapannya pada media yang dituju.

BAB V PENUTUP

Bab tersebut mempunyai isi berupa kesimpulan dan beberapa saran dari keseluruhan perancangan yang dipaparkan dalam laporan ini yang dapat memberikan manfaat bagi perancangan buku interaktif *cycle syncing* sebagai panduan gaya hidup sehat bagi wanita muda.