

Perancangan *Playbook* Untuk Wanita Yang Mengalami Haid

Saskia Sefi Syahsanas¹, Ida Siti Herawati², Rina Nurfitri³

^{1,3}Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia Malang

²Universitas Negeri Malang

¹zaskyasyahsannas@gmail.com, ³rina@stiki.ac.id

ABSTRAK

*Perkembangan pada masa anak-anak menjadi dewasa biasanya ditandai dengan terjadi masa pubertas atau haid yang terjadi secara berkala pada setiap bulannya. Pada saat remaja akan terjadi beberapa perubahan-perubahan emosi yang diakibatkan oleh beberapa faktor seperti penyesuaian terhadap lingkungan dan lain-lain. Wanita remaja pada saat haid mempunyai suasana hati yang berubah-ubah dan ingin mencari kesibukan atau kegiatan agar mereka dapat memperbaiki suasana hati. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui media yang menarik yaitu *playbook*. Jenis buku ini dibuat untuk wanita remaja yang mengalami haid tersebut berupa buku interaktif mempunyai beberapa topik yang menarik. Oleh sebab itu perancang membuat *playbook* yang berjudul "Let's Play Together" yang memiliki isi tentang games, dialog pictures, intruksi, dan informasi seputar haid. Untuk mempromosikan *playbook* ini memiliki beberapa media pendukung yaitu alat tulis, packaging, kalender haid, paper bag, totebag, dan x-banner.*

Kata Kunci: *Playbook, Remaja, Haid*

ABSTRACT

*The development in childhood to adulthood is marked with the onset of puberty that occurred on a regular basis in every month. At the time of teenagers should be a some of changes to the emotions result by several factors such as adjustments to the environment and others. The teenagers are at the time of menstruation have mood swings, and I want to find an activity so that they can improve mood. These activities can be done through the media that's interesting is that the *playbook*. What kind of book is made for women, adolescents who are having periods in the form of the interactive has several interesting topics. Therefore, designers make the *playbook*, "Let's Play Together" who have the contents of games, diaog pictures, instructions, and information about menstruation. To promote the *playbook* has several media supporters of stationery, packaging, calender period, paper bag, totebag, and x-banner.*

Keywords: *Playbook, Teenager, Period*

1. PENDAHULUAN

Masa dimana individu mengalami masa pertumbuhan dari anak-anak menjadi dewasa, yang biasanya ditandai dengan pubertas. Pubertas disini adalah perubahan fisiologis dalam tubuh pada wanita secara berkala sebagai tanda kematangan pemuahan pada wanita. Sehingga remaja yang dimaksud adalah remaja awal yang baru mendapatkan baligh atau pubertas. Haid adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium, yang berlangsung antara 3-7 hari (Sarwono, 2008:103).

Siklus haid merupakan sejak hari pertama haid sampai haid berikutnya datang sedangkan panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang kaku dan mulainya haid berikutnya (Epri, 2015:2). Terjadi perubahan fisiologis dalam tubuh wanita secara berkala sebagai tanda kematangan pemuahan. Gangguan pada saat haid memerlukan evaluasi yang seksama karena gangguan haid yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Beberapa efek gangguan haid yang memanjang dan menurunnya kemampuan belajar (Epri, 2015:2).

Pada saat remaja akan terjadi beberapa perubahan-perubahan emosi yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah, penyesuaian terhadap lingkungan yang baru, tuntutan sosial untuk berperilaku yang baik, aspirasi yang tidak realistis, penyesuaian sosial terhadap teman sejenis dan lawan jenis, masalah-masalah di sekolah, masalah-masalah dengan tugas atau pekerjaan, hambatan terhadap hal-hal yang ingin dilakukan, dan relasi yang kurang mendukung (Kusmiran, 2011:31).

Pada saat remaja akan terjadi beberapa perubahan-perubahan emosi yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah, penyesuaian terhadap lingkungan yang baru, tuntutan sosial untuk berperilaku yang baik, aspirasi yang tidak realistis, penyesuaian sosial terhadap teman sejenis dan lawan jenis, masalah-masalah di sekolah, masalah-masalah dengan tugas atau pekerjaan, hambatan terhadap hal-hal yang ingin dilakukan, dan relasi yang kurang mendukung (Kusmiran, 2011:31). Apabila masalah-masalah pada saat remaja tidak ditangani dengan benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja.

Upaya solusi yang bisa dilakukan untuk mengurangi terjadinya gangguan siklus haid yaitu bisa dengan berbagai kegiatan yang positif. Ada beberapa kegiatan yang dapat mengurangi stres salah satunya dibutuhkan media yang menarik. Tentunya media yang belum ada atau belum pernah dirancang. Media tersebut berupa *Playbook* yang dirancang agar tidak mudah bosan. Sumber *playbook* adalah buku yang berisi tentang hal apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi stres, membahas bagaimana cara agar bisa tidak hanya berpikir, tetapi juga bisa mewujudkan ide menjadi sesuatu yang dapat digunakan dan memberikan dampak bagi kehidupannya.

Perancangan ini sendiri ditujukan untuk wanita remaja, khususnya yang sedang mengalami haid dengan rentan usia 11-20 tahun. Kebanyakan remaja wanita yang sedang mengalami haid lebih memilih untuk tidak melakukan kegiatan apapun. Diharapkan dengan adanya *playbook* ini dapat menjadi salah satu solusi yang dilakukan oleh semua wanita remaja yang mengalami stres ketika siklus haid berlangsung, karena masih belum ada buku yang semacam itu.

Playbook sendiri merupakan sebuah buku yang membutuhkan interaksi dan aksi dari pembacanya. Di dalam buku ini berisi beberapa konsep, sehingga pembaca akan lebih tertarik dengan *playbook* ini daripada buku jenis lainnya. Salah satunya terdapat game sederhana yang dapat dimasukkan didalam buku, dialog pictures disini akan membahas dialog seputar cerita wanita remaja, dan intruksi apa saja yang harus dilakukan didalam *Playbook* tersebut.

Tujuan dari perancangan ini merancang *Playbook* untuk wanita remaja yang sedang mengalami siklus haid agar melakukan kegiatan yang positif dengan membaca *playbook*.

2. METODOLOGI PERANCANGAN

Dalam tugas akhir Perancangan *Playbook* Untuk Wanita Remaja Yang Mengalami Haid ini menggunakan beberapa metode perancangan diantaranya sebagai berikut:

Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan untuk menyusun Perancangan *Playbook* Untuk Wanita Remaja Yang Mengalami Haid ini berasal dari sumber-sumber yang terkait, dengan tujuan untuk mengetahui informasi yang gejala-gejala saat remaja mengalami haid yaitu dengan angket atau kuesioner untuk mahasiswa di kota Malang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar kegiatan atau kebiasaan yang dilakukan oleh remaja saat haid dan seputar media yang dirancang, e-jurnal yang mendukung landasan teori dibuatnya perancangan ini, dan referensi lainnya yang mempunyai kesamaan dalam topik.

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan dalam perancangan *playbook* ini adalah dengan menggunakan metode persentase kecenderungan. Dalam mengolah data yang telah dikumpulkan kemudian dihitung dengan presentase terbanyak. Untuk menjaga konsistensi dalam proses analisa maka masing-masing pertanyaan perancangan ini akan dianalisis satu persatu. Pengolahan data akan dideskripsikan dalam suatu penjelasan deskriptif dalam bentuk bahasa verbal yang kemudian ditarik kesimpulan, yang nantinya data yang sudah dianalisis tersebut dapat mengemukakan gambaran jelas tentang bagaimana topik pembahasan dan pengembangan media untuk perancangan.

Konsep Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang positif yaitu membaca *playbook*. Konsep yang digunakan adalah dengan media yang interaktif sehingga dapat membuat wanita remaja tertarik. *Playbook* melibatkan pembaca melakukan intereraksi langsung dengan media, jadi *playbook* ini tidak hanya untuk dibaca, tetapi juga dapat digunakan untuk bermain.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

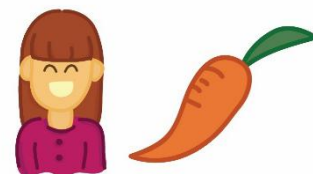
Dalam hasil perancangan ini terdiri dari konsep visual dan konsep verbal dengan rincian sebagai berikut:

Konsep Visual

Perancangan *playbook* bagi wanita yang mengalami haid ini, didasari dengan salah satu kegiatan yang tepat untuk mengisi waktu luangnya saat mengalami haid.

Gaya Ilustrasi

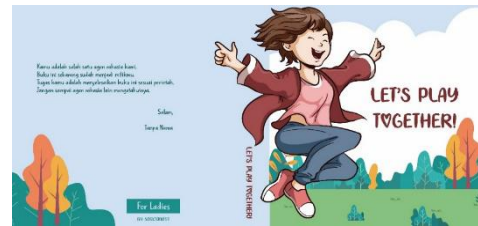
Gaya ilustrasi yang digunakan dalam *Playbook* ini dengan model gambar sederhana, sehingga bentuk yang digambarkan tidak terlalu detail dengan gambar aslinya. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang menguji tentang visual favorit, yang terpilih adalah ilustrasi yang tidak terlalu kaku, dengan goresan freehand, dan pewarnaan rata atau flat. Sehingga dalam perancangan *Playbook* ini, gaya yang dibuat, disesuaikan dengan gaya visual yang disukai target sasaran.



Gambar 1. Gaya Ilustrasi

Tata Layout

Penataan layout dengan kecenderungan bersih dan sederhana, dikombinasikan dengan properti yang menggunakan gaya *freehand*, sehingga menciptakan kombinasi layout modern-bebas. Penggunaan layout yang tidak sepenuhnya modern bertujuan agar pembaca tidak mudah bosan dan sesuai dengan karakter target sasaran.



Gambar 2. Cover *Playbook*

Konsep *Playbook*

Konsep dari *playbook* ini, dirancang sebagai buku yang interaktif. Dengan terdapat beberapa topik yang dirancang yaitu *game*, *dialog pictures*, intruksi, dan informasi seputar haid. *Playbook* ini menuntut interaksi antara buku dengan pembaca, sehingga tidak hanya untuk bermain, tapi juga dapat sebagai jurnal untuk merekam pengalaman yang dialami.

Konsep Verbal

Diharapkan dengan adanya *playbook* dapat memperbaiki suasana hati yang berubah-ubah saat mengalami haid yang berlangsung.

Karakter *Playbook*

Karakter yang ingin ditonjolkan dalam buku ini adalah kesan bersemangat dan menyenangkan. Melalui buku ini diharapkan wanita remaja yang mengalami haid dapat mengetahui bahwa buku ini adalah salah satu solusi untuk kegiatan saat waktu luang berlangsung. Karena buku ini ditujukan untuk wanita remaja, maka Bahasa yang digunakan adalah Bahasa kekinian yang santai.

Judul *Playbook*

Judul *Playbook* yang digunakan yaitu “*Let’s Play Together!*” yang berasal dari Bahasa Inggris ini cukup dikenal oleh anak muda. Pemilihan kalimat ini sebagai judul dengan alasan memberikan kesan mengajak para wanita untuk membaca atau memainkan *playbook* kalimat ini sendiri yang jika diterjemahkan berarti “Ayo Kita Bermain Bersama-sama”, merupakan sebuah deskripsi sederhana dari tujuan untuk menarik para wanita supaya tertarik kepada *playbook* dan penasaran apa yang ada didalam buku.

Cover *Playbook*

Cover *Playbook* ini memiliki dominasi warna langit atau suasana alam yang dapat memberikan kesan bebas dan ceria. Pemilihan warna ini bertujuan untuk memberikan kesan ceria kepada pembaca ketika pertama kali melihat tampilan *playbook*. Dengan ilustrasi berupa seorang gadis dengan ekspresi gembira dan merasa bebas, memperkuat kesan bahwa *playbook* ini akan membuat senang para pembaca.

Eksekusi *Playbook*

Perancangan buku ini merupakan upaya untuk membantu wanita yang sedang mengalami haid agar mengisi waktu luang disaat bosan sehingga dapat melakukan kegiatan membaca buku. Karena buku ini untuk wanita khususnya remaja maka isi dari *playbook* tidak jauh dari konsep wanita. *Cover playbook* akan berupa *hardcover* dengan laminasi kerlip menggunakan jilid ring dalam. Sedangkan untuk isi buku akan menggunakan kertas BC. Dengan dimensi buku 18 cm x 18 cm, di karenakan ini adalah buku bermain maka ukuran sedang sangat sesuai untuk *playbook* ini.

Visualisasi Desain

Playbook ini terdiri dari beberapa topik, yaitu:

Desain *Game*

Beberapa desain *game* yang ada didalam *playbook*:



Gambar 3. *Game* “Cari Kata”



Gambar 4. *Game* “Tebak Wajah”



Gambar 5. *Game* “Labirin *Game*”



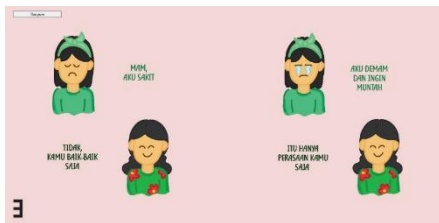
Gambar 6. Game “Melengkapi Paragraf”



Gambar 7. Game “Teka Teki Silang”

Desain Dialog Pictures

Beberapa desain *dialog pictures* yang ada didalam *playbook*:



Gambar 8. Dialog Pictures “Pura-pura”



Gambar 9. Dialog Pictures “Tamu Bulanan”



Gambar 10. Dialog Pictures “Makan Pagi”



Gambar 11. Dialog Pictures “Tagihan Lebih”



Gambar 12. Dialog Pictures “Kuis Cerdas Cermat”

Desain Intruksi

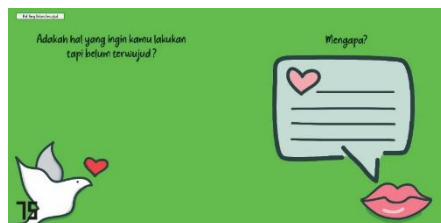
Beberapa desain intruksi yang ada didalam *playbook*:



Gambar 13. Intruksi “Masa Pertumbuhan”



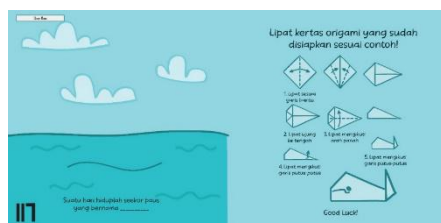
Gambar 14. Intruksi “Rumah Terbakar”



Gambar 15. Intruksi “Hal Yang Belum Terwujud”



Gambar 16. Intruksi “Make Up Favorit”



Gambar 17. Intruksi “Ikan Paus”

Desain Informasi Seputar Haid

Beberapa desain informasi seputar haid yang ada didalam *playbook*:



Gambar 18. Informasi Seputar Haid "PMS Bukan Untuk Alasan"



Gambar 19. Informasi Seputar Haid "PMS Bukan Untuk Alasan"

Kusmiran, Eny. (2011) *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
Sarwono. (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Jakarta: Bina Pustaka,

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Perancangan *playbook* ini dapat digunakan ketika wanita remaja mempunyai waktu luang pada saat mengalami haid. Didalam *playbook* ini terdapat *game*, *dialog pictures*, informasi seputar haid dan instruksi yang dirancang dengan tema *full colour* agar dapat menarik perhatian pembaca serta tidak membuat pembaca merasa bosan. Dengan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami, sehingga *playbook* ini dapat digunakan untuk wanita yang baru saja mengalami haid hingga wanita yang akan menginjak usia dewasa. Yang terpenting dalam tujuan perancangan *playbook* ini adalah untuk meminimalisir hal-hal yang mungkin terjadi pada wanita haid didalam keseharian seperti bermalasan, menghabiskan waktu dengan banyak tidur, tidak bisa mengontrol emosi, dan tidak melakukan hal-hal yang tidak penting lainnya.

Dengan adanya perancangan *playbook* ini semoga para remaja dapat memanfaatkan dengan baik. Media yang berupa buku ini memudahkan remaja untuk menggunakannya. Bagi perancang selanjutnya diharapkan dapat melakukan perancangan yang sama tetapi menggunakan media yang berbeda sesuai dengan kondisi pada saat itu, misalkan dengan media digital dengan begitu pengguna dapat mengaplikasikan dimana-mana tanpa harus ribet.

5. REFERENSI

Epri Setiawati, Sugma. (2015, Januari). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran*, Vol. 4(1). pp. 94-98.