

## PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA EDUKASI MENSTRUASI UNTUK USIA 9-12 TAHUN

Mita Alfiani<sup>1</sup>, Bambang Melga Suprayogi<sup>2</sup>, Nisa Eka Nastiti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Komunikasi Desain Visual, Fakultas Industri Kreatif, Jl. Telekomunikasi No.1 Terusan Buah Batu  
Bojongsong, 40257

[mitaalfiani@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:mitaalfiani@student.telkomuniversity.ac.id), [bambangmelgab@telkomuniversity.ac.id](mailto:bambangmelgab@telkomuniversity.ac.id),  
[nisaekan@telkomuniversity.ac.id](mailto:nisaekan@telkomuniversity.ac.id)

**Abstrak:** Menstruasi tentunya dirasakan oleh setiap perempuan, namun masih banyak anak perempuan yang merasa takut, bingung, bahkan cemas saat mengalaminya pertama kali. Kurangnya pendidikan dan pemahaman yang kurang mengenai menstruasi, cara mengatasinya, serta pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi menjadi penyebab utama ketakutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk membantu anak perempuan mempersiapkan diri menghadapi menstruasi pertama dengan buku ilustrasi edukatif. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan studi pustaka, observasi langsung, penyebaran kuesioner secara daring, serta wawancara. Hasil dari kuesioner yang telah disebarakan menunjukkan bahwa 25% dari total 35 responden anak perempuan merasa tidak nyaman ketika membahas topik menstruasi, serta mengalami diskriminasi dari lingkungan sekitarnya. Sebagai solusi, penulis merancang buku ilustrasi yang berisi informasi tentang siklus menstruasi, alat sanitasi, pola makan, dan hal yang perlu dihindari saat menstruasi. Buku dikemas melalui gaya visual yang menarik dan interaktif agar mudah dipahami, sehingga anak perempuan merasa lebih siap dalam menghadapi menstruasi. Diharapkan bahwa buku ini akan berfungsi sebagai sumber pembelajaran yang memfasilitasi kesehatan reproduksi anak perempuan sejak usia muda.

**Kata Kunci:** Anak-anak, Buku Edukasi, Menstruasi

**Abstract:** Menstruation is certainly experienced by every woman, but many girls still feel afraid, confused, and even anxious when they experience it for the first time. Lack of education and a poor comprehension of menstruation, how to manage it, and the significance of maintaining personal hygiene during the period are the main causes of this fear. This study aims to help girls prepare for their first menstruation with an educational illustrated book. The method used in this study is descriptive qualitative, with an approach involving literature review, direct observation, online questionnaire distribution, and interviews. The results of the distributed questionnaire showed that 25% of the 35 girls respondents felt uncomfortable discussing the topic of menstruation and experienced discrimination from their surroundings. As a solution, the author designed an illustrated book containing information about the menstrual cycle, sanitation tools, diet, and things to avoid during menstruation. The book is presented in an attractive and interactive visual style for easy understanding, so that girls feel better prepared to face menstruation. It is

*anticipated that this book will serve as an instructional resource that facilitates girls' reproductive health from a young age.*

**Keywords:** *children, educational book, menstruation*

## PENDAHULUAN

Minimnya edukasi mengenai menstruasi di kalangan anak usia 9–12 tahun masih menjadi permasalahan serius di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian UNICEF di tahun 2015, satu dari enam anak perempuan terpaksa absen dari sekolah saat mengalami menstruasi. Survei WHO juga menunjukkan bahwa remaja perempuan masih memiliki pemahaman yang rendah terkait kesehatan reproduksi, yang dapat berdampak pada risiko infeksi, ketidaknyamanan, bahkan gangguan kesehatan serius.

Menurut hasil penelitian (Fadhilah dan Wijayanti, 2022), remaja yang mengalami menarche dini menunjukkan tingkat kecemasan sebesar 48%, yang ditunjukkan melalui perasaan takut, khawatir, gelisah, dan enggan menceritakan pengalaman kepada orang lain. Pada penelitian Afiyah (2016), juga mencatat bahwa tingkat kecemasan pada remaja dengan menarche dini mencapai 76%. Bentuk kecemasan yang muncul meliputi rasa takut, nyeri, rasa malu, serta ketidaknyamanan terhadap perubahan fisiknya.

Untuk itu, dibutuhkan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami untuk membantu anak perempuan mendapatkan edukasi terkait menstruasi dengan lebih baik. Buku ilustrasi menjadi salah satu media yang efektif dalam mengenalkan topik ini secara ringan. Menurut (Chandra, 2012), buku ilustrasi menjadi media edukasi yang efektif karena menggabungkan teks dan gambar untuk mempermudah pemahaman, terutama bagi anak-anak. Visual yang menarik dan bahasa yang sesuai dapat meminimalisir stigma dan rasa malu mengenai menstruasi. Hal ini sejalan penelitian (Rustan, 2009).

Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah buku ilustrasi edukatif yang ditujukan bagi anak perempuan usia 9 hingga 12 tahun, guna memberikan

edukasi yang dapat membantu mereka lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi pengalaman menstruasi pertama. Selain sebagai media belajar mandiri, buku ini juga dapat dimanfaatkan oleh orang tua dan pendidik sebagai referensi dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi secara positif dan inklusif.

## **METODE PENELITIAN**

Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk memahami permasalahan dan kebutuhan edukasi menstruasi pada anak perempuan usia 9–12 tahun. Metode ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan data dari lapangan dan sumber-sumber relevan. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, dengan pendekatan yang melibatkan studi pustaka, observasi langsung, penyebaran kuesioner secara daring, serta wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Kuesioner online disebar untuk mengumpulkan data kuantitatif ringan terkait pengalaman dan persepsi anak perempuan mengenai menstruasi, dengan total 102 responden. Wawancara dilakukan secara langsung kepada beberapa pihak pada ahli Kesehatan, Siswi sekolah dasar, dan designer. pandangan mereka terkait kesiapan anak menghadapi menarche dan buku ilustrasi Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik untuk merancang buku ilustrasi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik target audiens. Selain itu teori yang digunakan dalam perancangan ini yaitu :

### **Desain Komunikasi Visual**

Desain Komunikasi Visual (DKV) berfungsi untuk menyampaikan pesan secara visual dan audiovisual dari produsen kepada audiens secara efektif. DKV mencakup beberapa bidang utama, seperti desain grafis untuk media cetak, visual marketing untuk kebutuhan pemasaran dan *branding*, multimedia elektronik

untuk tampilan digital seperti animasi dan video, serta *environmental graphic design* yang berhubungan dengan elemen visual di lingkungan fisik, seperti signage dan pameran. (Soewardikoen, 2021)

### **Perancangan**

Perancangan merupakan suatu proses sistematis yang bertujuan untuk merencanakan dan menciptakan sesuatu. Proses ini mencakup identifikasi masalah hingga penyusunan solusi yang efektif. (RahmadFauzi, 2023, p. 437)

### **Tipografi**

Tipografi mencakup berbagai aspek visual dari huruf, salah satunya adalah unsur *legibility*, yaitu tingkat kejelasan huruf dalam menyusun sebuah teks. Tingkat keterbacaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti visual huruf (*typeface*), ukuran huruf yang digunakan, serta penataan huruf dalam sebuah *layout*. (Soewardikoen, 2021)

### **Layout**

Rustan (2009) mengatakan *layout* diartikan sebagai penataan berbagai elemen desain dalam suatu bidang pada media tertentu, yang disusun sedemikian rupa guna memperkuat dan mendukung penyampaian pesan yang ingin disampaikan melalui desain tersebut. (Kembaren, 2020)

### **Ilustrasi**

Salah satu elemen desain terutama desain grafis adalah ilustrasi. Ilustrasi ini memikirkan ide dan konsep tentang gambaran apa yang akan dikomunikasikan. Ilustrasi berperan untuk menarik perhatian daripada sekadar tulisan dan juga memberikan pemahaman mendalam dan membantu menyampaikan pesan dalam bentuk visual. (Swasty, 2017)

### **Warna**

Warna merupakan elemen visual penting yang mampu menarik perhatian pembaca secara langsung. Setiap jenis warna juga menyampaikan nuansa yang berbeda; misalnya, warna-warna lembut (*soft*) memberikan kesan

damai, tenang, dan romantis, sedangkan warna-warna kontras menciptakan suasana yang dinamis dan meriah (Supriyono, 2010)

### **Buku Ilustrasi**

Buku ilustrasi adalah jenis buku yang menyajikan visualisasi dari suatu teks melalui berbagai teknik seni, seperti gambar tangan (*drawing*), lukisan, fotografi, atau metode visual lainnya. Fokus utama buku ini pada keterkaitan visual dengan isi tulisan, sehingga gambar memiliki peran penting dalam memperkuat makna dari teks (Chandra, 2012, p. 12)

### **Desain Karakter**

Desain karakter adalah proses merancang tokoh dengan ciri khas visual dan kepribadian yang unik, serta membedakannya dari karakter lain (Scott McCloud, 2006). Proses ini bertujuan agar karakter mudah dikenali, relevan dengan cerita atau konteks, serta mampu membangun keterhubungan emosional dengan audiens. Dikutip dari (Santoso & Aditia, 2020)

### **Visual Storytelling**

*Visual storytelling* adalah teknik menyampaikan pesan, ide, atau narasi melalui elemen-elemen visual (Tony Caputto, 1996). Tujuannya untuk membantu audiens memahami cerita lebih emosional. Biasa digunakan untuk hiburan, pendidikan, maupun komersil. (Santoso & Aditia, 2020)

### **Media Informasi**

Media informasi adalah alat atau saluran yang dipakai untuk menyampaikan pesan, data, atau pengetahuan dari satu pihak ke pihak lainNYA untuk memberikan pemahaman atau pengetahuan baru. (suryanto, 2015)

## HASIL DAN DISKUSI

Perancangan buku edukasi ini hadir sebagai media yang memberikan pemahaman dasar mengenai menstruasi, mulai dari gejala awal, pengenalan dan penggunaan alat sanitasi, cara menjaga kebersihan, hingga pemahaman fase-fase tubuh perempuan sebelum dan sesudah menstruasi. Buku ini juga dilengkapi dengan berbagai tips yang dapat membantu anak menghadapi masa menstruasi dengan lebih nyaman. Dengan jumlah sebanyak 32 halaman, buku ini didominasi oleh ilustrasi berwarna feminin yang disesuaikan dengan konsep dan karakter anak perempuan. Cerita yang diangkat bersifat keseharian agar terasa dekat dan relevan bagi pembacanya. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan ramah anak membuat buku ini dapat diterima baik oleh anak-anak usia 9 hingga 12 tahun. Dengan adanya buku ini, diharapkan anak perempuan akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi pengalaman menstruasi. Mereka tidak lagi merasa takut atau malu.

### Konsep Visual

#### Ilustrasi



Gambar 1 Karakter


(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Pada ilustrasi buku ini memakai gaya ilustrasi 2D dengan semi realisme sependapat hasil wawancara narasumber desainer dan juga narasumber anak

buku edukasi cerita bergambar lebih laku dipasaran dan anak-anak perempuan lebih menyukai buku cerita ilustrasi semi realisme.

### Tipografi

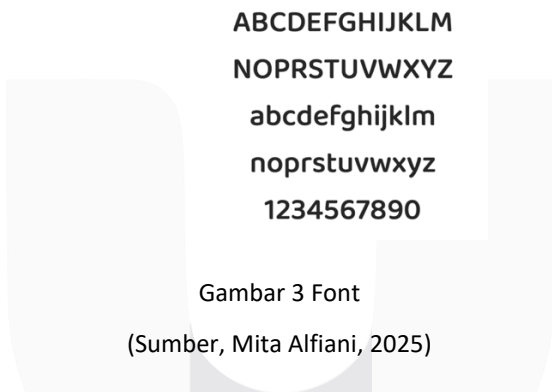
Font yang digunakan dalam perancangan buku ini adalah jenis Font DK Garden Gnome untuk sub judul dan font Baloo untuk teks isi.



ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz

Gambar 2 Font

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)



ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz  
1234567890

Gambar 3 Font

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

### Warna

Buku cerita ilustrasi menggunakan warna feminine dan warna soft seperti merah muda, merah, biru, hijau, ungu, putih dengan dikombinasikan agar sesuai dengan konsep tema.

### Hasil Perancangan

#### Media Utama



Gambar 4 Buku

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)



Gambar 5 Isi Buku

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Konsep kreatif berupa buku ilustrasi edukasi ini mengangkat dari anak perempuan yang bernama Tita menceritakan pengalaman ketika hari pertama ia menstruasi di dalam rumah dengan diawali menghadapi ada yang aneh pada tubuhnya lalu diikuti dengan terjadinya menstruasi.

Buku ilustrasi ini mengajak pembaca untuk mengikuti perjalanan alur tokoh utama cerita yang sedang mengalami menstruasi pertamanya. Dengan memvisualisasikan cara pemakaian alat sanitasi, perubahan pada tubuh anak

perempuan, dan tips-tips saat menstruasi yang akan dibuat dengan ilustrasi agar dapat lebih dipahami.

## Media Pendukung

### Kalender

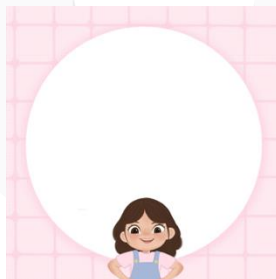


Gambar 6 Kalender

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Kalender menstruasi atau period tracker dibuat untuk menandai ketika menstruasi tiba, terdapat stiker interaktif untuk menandakan siklus menstruasi anak pada setiap bulan.

### Memopad



Gambar 7 Memopad

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Memopad sebagai merchandise yang dapat digunakan untuk mencatat keperluan.

### Botol Minum



Gambar 8 Botol Minum

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Botol minum sebagai merchandise yang berhubungan dengan tetap menjaga cairan tubuh saat menstruasi dengan desain menstruasi merupakan hal normal bukan hal yang tabu.

### Totebag



Gambar 9 Totebag

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Totebag dengan design menstruasi hal yang normal untuk mengurangi stigma negatif mengenai menstruasi.

### Keychain



Gambar 10 Keychain

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Keychain sebagai merchandise berupa karakter Tita, pembalut, dengan kata menstruasi itu normal menolak stigma negatif terhadap menstruasi

**Pin**



Gambar 11 Totebag

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Pin karakter tita dengan berbagai mood ketika menstruasi tiba.

**Standee**



Gambar 12 Standee

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Standee digunakan sebagai alat promosi memperkenalkan peran

utama dalam buku “aku menstruasi”.

### Stiker



Gambar 13 Stiker

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

Stiker sebagai bentuk merchandise yang dapat menjadi sarana periklanan juga secara tidak langsung

### Konsep Bisnis

Berikut konsep marketing yang digunakan pada perancangan ini yaitu dengan AISAS. Pemilihan strategi dengan metode AISAS dikarenakan setara dengan kemajuan di era digital.

### Attention

Media yang dipakai adalah banner atau spanduk untuk mengiklankan di toko buku,



Gambar 14 X Banner

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)



Gambar 15 Poster

(Sumber, Mita Alfiani, 2025)

**Interest**

Menyediakan akun sosial media dari buku dengan postingan berisikan teaser dari isi buku. Sosial media tersedia juga sebagai media informasi promo atau pun diskon untuk pembelian.



Gambar 4. 1 Feeds

(Sumber : Mita Alfiani, 2025)

**Search**

Mencari tahu tentang produk melalui media sosial lalu mengunjungi profil Instagram. Selain itu juga dijual di e-commerce dan toko buku online, sehingga mempermudah dijangkau oleh konsumen.

**Action**

Pembelian buku setelah mengenal dan tertarik untuk membeli melalui promosi yang ada.

**Share**

Membagikan pengalaman kesan dan pesan dari pembelian buku.

## KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk merancang buku ilustrasi edukatif yang memuat topik menstruasi, khusus ditujukan bagi anak perempuan berusia 9 hingga 12 tahun. Hasil perancangan menunjukkan bahwa buku ini efektif membantu anak memahami proses menstruasi secara menyenangkan, dengan bahasa sederhana dan visual yang menarik. Buku ini berisi informasi tentang gejala menstruasi, kebersihan, penggunaan alat sanitasi, dan tips yang sesuai usia. Secara keilmuan, penelitian ini memperlihatkan bahwa media visual berperan penting dalam mengurangi rasa takut dan stigma seputar menstruasi.

Keterbatasan pada penelitian ini terletak pada bentuk media yang masih terbatas pada versi cetak dan belum menjangkau pendekatan media yang lebih interaktif. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi media digital interaktif dan melibatkan perspektif anak laki-laki serta peran orang tua dalam edukasi menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asthararianty, F. L. (2018). Studi Hermeneutik: Desain Layout Buku Biografi Merry Riana. *NIRMANA*, Vol. 18, No. 1, Januari 2018, 13-19 , 14.
- Chandra, T. (2012). Perancangan Buku Ilustrasi Pencegahan Pikun Sejak Dini. *Perancangan Buku Ilustrasi Pencegahan Pikun Sejak Dini', Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Seni Rupa dan Desain*, 12.
- Soewardikoen, D. W. (2021). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: PT Kanisius Yogyakarta.
- Kembaren, Y. A. (2020). Analisis Karya Poster Berdasarkan Unity, Layout, Tipografi, Dan Warna. *Gorga: Jurnal Seni Rupa*, 121-126.
- Rustan, S. (2009). *Layout Dasar dan Penerapannya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Swasty, W. (2017). *Serba Serbi Warna Penerapan Pada Desain*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Santoso, S. G., & Aditia, P. (2020). 1PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DIGITAL

SEBAGAI MEDIA INFORMASI TENTANG NEUROSIS. *e-Proceeding of Art & Design*, 4.

- Nafikadini, I., & Paramarta, D. (2020). Pola Asuh Ibu dalam Kebersihan Organ Reproduksi selama Menstruasi pada Remaja Tunagrahita. *Jurnal Kesehatan*.
- Yuswita, Nuraina, Malia, A., & Maysara, c. p. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 513.
- Intaniza, N., Tampubolon, N. R., & Bayhakki. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Satu Tahun Pertama. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 120.
- Kemendes RI. (2020). PANDUAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI BAGI GURU DAN ORANG TUA. *MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI*, 4.
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI IBU-ANAK DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENSTRUASI PERTAMA (MENARCHE) PADA SISWI SMP MUHAMMADIYAH BANDA ACEH. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Sitohang, N. A., & Adella, C. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam*.
- Rahmatia, Dewi, i., & Natsir Adjie, N. A. (2024). PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN AUDIOVISUAL TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 4 Nomor 3*.
- Setiawan, A. (2016). Pencapaian Sense of Design dalam Perancangan Desain Komunikasi Visual. *urnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*.