

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

Makanan menjadi pilihan karya fotografi untuk menciptakan karya penciptaan ketika fase menstruasi. Saat menstruasi remaja putri sangat dianjurkan untuk menjaga pola makan untuk menghilangkan gangguan ketika menstruasi, karena tubuh memerlukan asupan makanan yang seimbang dan mengandung gizi yang sehat serta mampu dirasakan secara fisik dan mental seseorang ketika mengalami menstruasi. Selain berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, makanan juga dapat mempengaruhi *mood* atau suasana hati. Secara langsung, nutrisi makanan akan mempengaruhi tubuh. Jika *mood* tidak stabil saat menstruasi membuat saat datang bulan akan menjadi buruk.

Melalui fotografi ekspresi akan dirancang melalui dari segi bentuk makanan yang akan diolah dan ditata sesuai konsep yang diinginkan untuk dijadikan representasi dari fase menstruasi. Pemakaian warna juga bagian terpenting untuk mengartikan dari konsep tersebut melalui dari emosi atau perasaan. Selain itu, tekstur makanan dapat diambil secara *detail*, baik tekstur makanan yang kasar maupun halus untuk mewakili gangguan atau efek yang ditimbulkan saat fase menstruasi. Kedua media tekstur dan warna akan dipadukan secara harmonis membuat representasi visual fase menstruasi menjadi lebih kuat dalam bentuk imaji.

Proses penciptaan karya seni fotografi ini menjadi kesempatan untuk meluapkan keresahan terhadap pengalaman pribadi dan pengalaman dari remaja putri atau orang dewasa sekitar tentang gangguan menstruasi. Penciptaan ini dimulai karena adanya ide, perencanaan, dan perwujudan. Hal ini tentu saja bertujuan untuk mendapatkan karya fotografi yang sesuai dengan harapan, yaitu foto bisa menyampaikan pesan moral yang bermanfaat bagi penikmatnya.

Hambatan selama Tugas Akhir Penciptaan karya fotografi ini adalah terjadi perubahan mendasar akibat kendala dalam tahap mengerjakan penciptaan ini. Dimulai dari pencarian objek bahan, peralatan yang diinginkan lumayan sulit karena akses tempat swalayan belum bisa beroperasi akibat pandemi Covid-19.

B. SARAN

Berdasarkan menciptakan sebuah representasi, maka penulis menyarankan saran-saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan karya fotografi ekspresi .

1. Dalam menciptakan karya fotografi ekspresi membutuhkan ide dan konsep untuk mewujudkan hasil karya foto yang sesuai dengan makna yang disampaikan. Ide juga berdasarkan dari hasil wawancara yang dapat ditarik kesimpulan dalam sebuah alur cerita. Tanpa alur cerita tidak ada visual yang diwujudkan karena keberhasilan dalam sebuah fotografi ekspresi mempunyai peran yang penting.
2. Untuk menghasilkan karya fotografi pada makanan menjadi representasi fase menstruasi dapat menggunakan berbagai sudut pemotretan yang diinginkan sesuai pesan yang disampaikan agar tekstur, detail, *angle* dapat dipenuhi.
3. Untuk menghasilkan efek warna yang terkesan nyata dengan subjek terlebih dahulu untuk mengatur bahan untuk objek, aksesoris, agar ada kesan warna berlawanan dengan efek diciptakan agar masyarakat mengetahuinya.
4. Mahasiswa diharapkan dapat mengekspresikan dengan teknik-teknik fotografi yang jarang ditemukan pada karya fotografi seperti mempresentasikan makanan dalam fase menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber dari Buku:

- Adriani, M, dan Wirjatmadi, B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Danesi, Marcel. 2010. *Pesan, Tanda, dan Makna: buku Teks Dasar Mengenai Semiotika dan Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Kusmiran, Eny.2011. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur, Asiah Ms. 2015. *Psikologi Gizi-Edisi 1*. Jakarta: Universitas Yasri.
- Soedjono, Soeprapto. 2007. *Pot-Pourri Fotografi*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Sumardjo, Jakob.2000. *Filsafat Seni*. Bandung: ITB.

Sumber dari Jurnal:

- Gustina, Erni dan Sitti Nur Djannah. 2015. *Sumber informasi dan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 148.
- Syafriyandi. 2016. *Sensasi Color Splash Dalam Karya Fotografi Ekspresi*. Jurnal Invensi 1(2), 53.

Sumber dari Skripsi/Tugas Akhir:

- Baskara, Dio Nanda. 2019. *premenstrual syndrome*. Fakultas Seni Media Rekam. Institut Seni Indonesia Yogyakarta: Yogyakarta.
- Ginanjari, Gin Gin. 2018. *Buah dan Sayur Sebagai Kritik Sosial Terhadap Gaya Hidup dalam Fotografi Konseptual*. Fakultas Seni Media Rekam, Institut Seni Indonesia Yogyakarta: Yogyakarta.
- Kita, Else Karina Sabar. 2000. *Hubungan Obesitas Sentral Dengan Siklus Menstruasi dan Dysmenorrhea Primer pada Remaja*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro: Semarang.