

Naskah Publikasi

**MAKANAN SEBAGAI REPRESENTASI FASE MENSTRUASI
DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI**



Disusun dan dipersiapkan oleh
Eva Nugraha Yanti
NIM 1610781031

JURUSAN FOTOGRAFI
FAKULTAS SENI MEDIA REKAM
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2020

Naskah Publikasi

**MAKANAN SEBAGAI REPRESENTASI FASE MENSTRUASI
DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

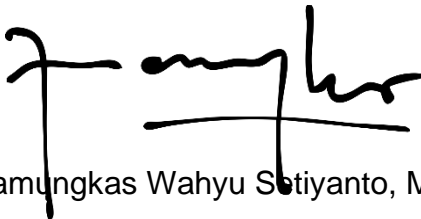
Eva Nugraha Yanti

1610781031

Telah dipertahankan di depan para penguji
pada tanggal 03 Agustus 2020

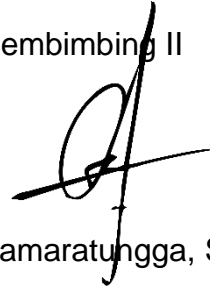
Mengetahui,

Pembimbing I



Pamungkas Wahyu Setiyanto, M.Sn.

Pembimbing II



Oscar Samaratungga, SE., M.Sn.

Dewan Redaksi Jurnal **Specta**



Kusriani, S.Sos., M.Sn.

spectā

Journal of Photography,
Arts, and Media

Volume 4 Nomor 2,
November 2020: yy-zz

MAKANAN SEBAGAI REPRESENTASI FASE MENSTRUASI DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

Eva Nugraha Yanti

Pamungkas Wahyu Setiyanto

Oscar Samarutunga

Fakultas Seni Media Rekam

Institut Seni Indonesia (ISI) Yogyakarta

Surel: evanugrahayanti06@gmail.com

ABSTRAK

Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi. Saat menstruasi remaja putri sangat dianjurkan untuk menjaga pola makan dan memerlukan asupan yang seimbang serta mampu dirasakan secara fisik dan mental seseorang ketika mengalami menstruasi. Berdasarkan keresahan pribadi menimbulkan ide untuk menciptakan bagaimana fase menstruasi direpresentasikan dengan objek makanan dalam karya fotografi ekspresi dan bagaimana makanan menjadi imaji dari fase menstruasi. Hasil penciptaan karya ini untuk mensosialisasikan fase menstruasi kepada masyarakat khususnya wanita akibat gangguan saat menstruasi. Metode penciptaan karya dikumpulkan melalui dari sumber referensi yang diolah untuk dilakukan pemotretan dari beberapa properti sebagai mendukung tema menstruasi. Representasi digunakan sebagai wujud mewakili makanan untuk menggambarkan keadaan emosi atau *mood* seseorang serta menjaga pola makan yang sehat ketika fase menstruasi.

Kata kunci: makanan, menstruasi, representasi, fotografi ekspresi

ABSTRACT

Food as a representation of the menstrual phase in expression photography. Food is a nutrient, which is then treated for energy. During a young woman's menstrual period it is highly recommended to maintain a balanced diet and to be able to be physically and mentally felt while menstruating. Based on personal anxiety raises the idea to create how a phase of menstruation is presented with an object of food in photographic expression and how food becomes an imaginary form of the menstrual phase. The work's creation is to objectify the menstrual phase in society especially women with menstrual disorders. Work and creation methods are collected from hard reference sources prepared for photoshoots of some of the properties in support of menstrual themes. Representation is used as a entities represent the food of person's emotional or mood state and maintain a healthy diet when menstrual phase.

Keyword: food, menstruation, representation, expression photography

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi era digital saat ini berkembang sangat pesat. Begitupun dunia fotografi telah berkembang seiring kemajuan teknologi saat ini. Sejak ditemukannya fotografi, manusia semakin mudah menghasilkan imaji yang sebelumnya hanya dapat dilakukan melalui penggambaran dengan tangan.

Menurut Soeprapto Soedjono dalam buku *Pot-Pourri Fotografi* “Fotografi mulai bergeser ke arah seni karena fotografi menjadi suatu wahana ekspresi dalam seni karena dapat sebagai wujud emosi dan refleksi realitas sebenarnya, bahkan fotografi memiliki nilai lebih dalam kemampuannya untuk membekukan momen, dengan nilai realisme dan presisinya yang tinggi sehingga didayagunakan sebagai alat bantu untuk menciptakan karya seni” (Soedjono, 1999:53).

Maka dari itu, perkembangan fotografi saat ini tidak hanya untuk mendokumentasikan saja, melainkan juga bisa untuk mengekspresikan sebuah perasaan dan keresahan fotografer untuk divisualkan melalui ide konsep yang telah dibuat.

Upaya penciptaan karya fotografi dapat direkayasa menggunakan imaji untuk memperlihatkan objek menjadi nyata dan tidak nyata. Menggunakan

pengeditan melalui perangkat lunak supaya objek terlihat dominan dan kontras, Sesuai makna yang terkandung di dalamnya sehingga menjadi satu kesatuan pada karya yang diciptakan untuk menggambarkan pesan yang tersirat dalam suatu bentuk representasi yang diwujudkan dalam medium fotografi.

Fotografi ekspresi menjadi salah satu medium untuk mewujudkan Tugas akhir penciptaan karya fotografi dari kegelisahan dan ungkapan jiwa tentang fase menstruasi. Setiap anak perempuan ketika memasuki masa remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat. Salah satu perubahan fisik tersebut lebih dikenal dengan istilah pubertas. Bagi anak remaja ditandai dengan awalnya menstruasi sebagai kejadian yang penting dalam kehidupan seorang wanita.

Fase menstruasi terjadi karena peluruhan lapisan endometrium yang sudah penuh dengan pembuluh darah sehingga terjadi sekresi kelenjar dan darah yang berlangsung selama 4-5 hari, (Karina S, Nuryanto, & Kusumastuti, 2017:7). Dalam fase menstruasi antara perempuan satu dengan lainnya tidaklah sama. Faktor yang mempengaruhi fase menstruasi setiap remaja putri berbeda seperti

stres, sakit, diet, olahraga, dan penurunan berat badan.

Menurut Jurnal Kesehatan Masyarakat menstruasi merupakan aspek penting untuk kesehatan remaja perempuan karena pola yang dikembangkan pada masa remaja cenderung bertahan sampai dewasa (Djannah & Gustina, 2015:148)

Perilaku makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian menstruasi. Perilaku makan dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya emosi atau perasaan yang berlebihan.

"Seringkah kita makan karena dorongan hati bukan karena kebutuhan *mood and appetite* memiliki benang merah yang dapat dipelajari secara ilmiah. Ada hubungan erat antara perubahan biologi dalam tubuh saat emosi kita berubah dengan hormon yang dikeluarkan oleh saluran pencernaan yang merupakan sinyal menuju otak" (Asiah, 2015:7).

Maka dari itu makanan dipilih sebagai objek representasi fase menstruasi untuk menggambarkan keadaan emosi atau *mood* seseorang ketika fase menstruasi. Representasi dipilih untuk mewakili makanan sebagai *subject matter* penciptaan fase menstruasi. Representasi digunakan untuk membuat wujud makanan berbeda dari aslinya dan memiliki makna yang tersirat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam Tugas Akhir Penciptaan adalah bagaimana fase menstruasi direpresentasikan dengan objek makanan dalam karya fotografi ekspresi dan bagaimana makanan menjadi imaji dari fase menstruasi. Adapun tujuan dan manfaat dari penciptaan karya seni fotografi ini ialah merepresentasikan fase menstruasi menggunakan objek makanan dan mengeksplorasinya untuk dijadikan sebuah imaji dalam fotografi ekspresi. Serta untuk mensosialisasikan fase menstruasi kepada masyarakat khususnya wanita akibat gangguan saat menstruasi.

Dalam penciptaan karya tugas akhir Penciptaan dibutuhkan landasan teori untuk memperkuat sebuah visual. Visual tersebut berdasarkan dari pengalaman pribadi sehingga pesan yang disampaikan mudah dipahami dan dicerna oleh penikmatnya.

1. Menstruasi

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada remaja putri. Normalnya periode menstruasi berlangsung selama 3-5 hari, sedangkan untuk siklus menstruasi terjadi selama 28-30 hari (Rakhmawati, 2012:5). Remaja putri ketika mengalami menstruasi hari

pertama lebih berat, karena ketika sel telur dalam tubuh wanita tidak dibuahi, maka dinding uterus akan luruh dan keluar dari tubuh melalui vagina dalam bentuk darah yang akan membuang jumlah zat besi.

Menurut Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan pada saat menstruasi harus memperhatikan kecukupan zat-zat gizi yang dikonsumsi. Kebutuhan gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan remaja putri. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Adriani & Wirjatmadi, 2012:285). Remaja putri sangat membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral, karena asupan energi yang masuk ke dalam tubuh sepanjang siklus menstruasi akan mengalami peningkatan asupan nutrisi.

Selain itu, siklus menstruasi sangat kompleks dikendalikan banyak hormon yang diproduksi oleh sejumlah kelenjar dalam tubuh. Hormon-hormon yang berperan mengatur fase menstruasi adalah estrogen yang berada pada tingkatan yang rendah, karena emosi seseorang dapat meningkat selama menstruasi dan progesteron hormon yang bekerjasama dengan estrogen guna menjaga siklus reproduksi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi bisa diakibatkan karena stres, aktivitas fisik, lingkungan, dan emosi (Kusmiran, 2011:107). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Bila seorang remaja putri berada pada tekanan mental ekstrem, maka produksi estrogen dan progesteron akan terganggu dan dapat menyebabkan siklus haid tidak teratur.

2. Representasi

Marcel Danesi mendefinisikan representasi dapat didefinisikan sebagai tanda-tanda untuk menampilkan ulang sesuatu yang diserap, diindera, dibayangkan, atau dirasakan dalam bentuk fisik. Di dalam semiotika dinyatakan bahwa bentuk fisik sebuah representasi (Danesi, 2010:4).

“Paramithasari (2017) bahwa karya fotografi merupakan hasil rekaman yang menghadirkan suatu bentuk representasi sebuah objek yang kemudian menjadi *subject matter* karyanya. *Subject matter* dalam penciptaan karya seni fotografi ini merupakan sebuah representasi tentang perasaan yang terjadi di kehidupan sehari-hari”.

Maksud dari pembuatan tanda tersebut adalah dapat dicirikan sebagai proses membangun suatu bentuk objek dalam rangka mengarahkan perhatian sesuatu yang diungkapkan dan dapat mewakili suatu bentuk kepada suatu konsep. Konsep dari representasi tersebut adalah makanan. Makanan akan dijadikan sebuah objek dari representasi fase menstruasi untuk ditunjukkan untuk khalayak ramai dan sebagai ungkapan perasaan melalui imaji-imaji yang dibuatnya.

3. Fotografi Ekspresi

Berdasarkan hal ini, maka proses penciptaan karya fotografi akan diwujudkan ke dalam bentuk karya fotografi ekspresi. Fotografi ekspresi merupakan Fotografi ekspresi merupakan ungkapan jiwa yang mengutamakan ekspresi jati diri pribadi seseorang dan memberi kesan ataupun sensasi yang merespon emosional kepada khalayak ramai (Syafriyandi, 2012:53).

Fotografi adalah suatu bahasa yang universal yang dapat dipahami oleh setiap kalangan dan suatu bentuk imajinasi kemudian diekspresikan melalui media fotografi. Dengan tujuan penciptaan karya tugas akhir ini menggambarkan makanan sebagai representasi fase menstruasi terkait ekspresi perasaan seseorang atau

suasana hati atau *mood*, gestur ketika mengalami menstruasi menggunakan berbagai makanan untuk menghidupkan sebuah gambar atau imaji.

Pengekspresian perasaan ke dalam penciptaan sebuah karya seni adalah sesuatu yang penuh dengan perencanaan, di mana dalam proses penciptaan sebuah karya seni akan terjadi hubungan timbal balik antara objek seni dengan pencipta.



Gambar 1

Sumber: Ginecosofia

<https://www.instagram.com/ginecosofia/diakses> pada tanggal 2 Agustus 2020 WIB.

Acuan penciptaan karya fotografi ini adalah milik dari blog Ginecosofia. Ginecosofia adalah blog proyek editorial feminis Amerika Selatan. Terdiri dari 11 tim yang mendukung tentang pemikiran, penelitian, penciptaan dan pembuatan konten sastra/grafis yang dikelola dengan

pendekatan feminis. Isi topik tersebut berisi tentang kesehatan, pengetahuan diri, seksualitas, pengobatan alami dan ekologi. Karya ini menceritakan seorang perempuan ketika mengalami menstruasi. Tubuh dibuat berbaring, tangan seolah memegang bagian perut, dan kaki ditekuk untuk menandakan rasa nyeri perut yang dialami perempuan ketika menstruasi. Untuk menonjolkan kesan darah diberi *brush* warna merah yang ditaruh di bagian belakang bokong untuk menambah detail saat menstruasi. Selain itu, karya ini dibuat seksual agar semua yang divisualkan terlihat lebih jelas.

Dari referensi tersebut menjadikan karya ini sebagai acuan kedua dalam pembuatan tugas akhir penciptaan. Perbedaan karya tugas akhir penciptaan dengan blog Ginecosofia adalah objek yang ditampilkan menggunakan *human*, sedangkan tugas akhir penciptaan penulis menggunakan objek makanan sebagai representasi yang diungkapkan melalui perasaan ketika fase menstruasi melalui dari warna untuk menggambarkan perasaan, detail dari makanan untuk mewakili efek dari fase menstruasi.



Gambar 2

Sumber: Pinterest

<https://www.etsy.com/seen/listing/655913867/kawaii-avocado-cloth-pads/> diakses pada tanggal 2 Agustus 2020 WIB.

Acuan yang kedua menceritakan tentang seorang ibu rumah tangga membuka usaha barang buatan tangan dengan mengubah pembalut dari bahan kimia menjadi kain yang lembut dan ramah lingkungan. Bantalan dari pembalut ini memiliki warna yang *moontime* agar saat dipakai setiap bulannya lebih menyenangkan. Alasan terbuatnya pembalut kain (*reusable menstrual pad*) untuk mengurangi rasa alergi akibat pemakaian pembalut sekali pakai yang sudah bercampur dengan bahan kimia. Konsep kain pembalut ini dibuat dengan gambar-gambar lucu seperti buah alpukat yang terkesan segar. Terdapat satu buah alpukat utuh dan *reusable menstrual pad* untuk menserasikan keduanya benar-benar mirip. Di bagian dalam pembalut kain terdapat lingkaran coklat yang bisa disebut sebagai biji alpukat dibuat seperti emoticon

senyum untuk menandakan saat dipakai terasa lebih nyaman.

Referensi ini menjadi acuan kedua dalam tugas akhir penciptaan fotografi. Perbedaan acuan dengan hasil karya yang dibuat penciptaan karya ini adalah memrepresentasikan fase menstruasi dalam wujud makanan akan gejala yang ditimbulkan ketika fase menstruasi dengan menggunakan warna, aksesoris yang digunakan.

METODE PENCIPTAAN

Objek Penciptaan

Objek penciptaan tugas akhir ini adalah makanan. Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi. Ketika awal menstruasi banyak wanita merasa lemas, lesu, dan nyeri. Hal ini kerap kali mengganggu aktivitas harian karena zat besi dalam tubuh yang berkurang. Hormon yang naik-turun saat siklus menstruasi membuat kebutuhan gizi wanita pun berubah-ubah. Untuk itu dibutuhkan asupan yang tepat saat wanita sedang menstruasi. Memenuhi asupan tak hanya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi yang tinggi, namun juga melengkapi semua kebutuhan nutrisi harian.

Jenis makanan yang dapat meningkatkan fungsi reproduksi yaitu makanan yang banyak mengandung

asam folat, zat besi, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, aluminium, dan kalsium. Jenis bahan makanan yang dianjurkan adalah kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, daging dan ikan laut (Rakhmawati.2012:14).

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.

Berdasarkan penjabaran data serta karya acuan yang diulas, maka penciptaan karya foto makanan sebagai representasi dalam fotografi ekspresi terdapat metode penciptaan yang dilandasi dari ide, perencanaan, dan perwujudan diantaranya sebagai berikut:

Ide

Ide pembuatan karya fotografi muncul dari pengalaman pribadi untuk merespon kegelisahan pribadi atas kebiasaan dirinya sendiri ketika gangguan menstruasi. Untuk menghindari dari respon seksual, Penciptaan tugas akhir karya ini menggunakan makanan untuk dijadikan sebuah objek dari representasi fase menstruasi untuk ditunjukkan khalayak ramai dan

sebagai ungkapan perasaan melalui imaji-imaji yang dibuatnya.

Perencanaan

Setelah gagasan ide terbentuk, kemudian dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu perencanaan. Pada tahap ini, pembuatan rancangan penciptaan karya dengan mencari sumber-sumber referensi dari hasil wawancara oleh dokter seputar siklus menstruasi, visual, artikel, buku, dan jurnal sebagai pendukung ide penciptaan ini. Kemudian dari data-data tersebut diolah untuk dijadikan representasi dan dilakukan pemotretan dari beberapa properti untuk mendukung tema menstruasi. Sehingga semuanya akan dikemas ke dalam metode representasi.

Perwujudan

Setelah tahap pertama dan kedua dilanjutkan eksplorasi perwujudan yang dapat dilakukan dengan cara menentukan konsep dari objek makanan yang akan diciptakan. Lalu memilih *background*, *lighting*, serta penataan objek agar sesuai dengan konsep yang dibuat. Penentuan *lighting* untuk menentukan dimensi sesuai konsep yang diinginkan.

Sumardjo menjelaskan, unsur perasaan dalam ekspresi seni dapat ditelusuri dari mana asalnya, ke mana arahnya, dan tentang apa. Maka dalam seni dikenal ada objek seni,

sikap seniman, dan perasaan seni (Sumardjo, 2000:75).



Gambar 3

Sumber: Getty Images

<https://www.pinterest.com/getty-images/> diakses pada tanggal 3 Agustus 2020 WIB.

Terinspirasi dari karya Getty Images yang menceritakan tubuh harus memerlukan zat gizi dan vitamin untuk melawan segala penyakit. Sehingga makanan dapat dikaitkan dalam pemilihan objek karena saat menstruasi remaja putri sangat dianjurkan menjaga pola makan untuk memperlancar haid dan memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan dalam tubuh.

Adapun bahan dan alat yang digunakan dalam proses penciptaan ini adalah makanan yang memiliki nilai kongkrit ketika mengalami fase menstruasi dilihat dari kandungan gizi yang diolah, efek yang ditimbulkan serta dampak. Makanan yang bergizi

akan bermanfaat bagi kelancaran menstruasi, sebaliknya ketika memakan dengan kandungan gizi yang sedikit akan menimbulkan efek rasa sakit yang tidak nyaman dan mengurangi gula darah selama menstruasi. Tambahan aksesoris sebagai memperkuat karakter dalam pembuatan karya ini dengan menggunakan *background*, pewarna, kawat, pembalut, jarum dan lain-lain.

Sebagai pendukung pemotretan penciptaan karya ini menggunakan Kamera Canon 700D, Lensa Fix 50mm digunakan untuk memfokuskan detail dari objek dengan *focal length* cukup panjang dan dipadukan dengan *diafragma* kecil sehingga tekstur objek terbentuk. Serta *flash eksternal* untuk menciptakan dimensi pada objek yang akan dibuat. Penyuntingan foto dilakukan melalui aplikasi *software* olah digital.

PEMBAHASAN

Penciptaan suatu karya yang menarik membutuhkan pemahaman dan pengetahuan yang berkaitan dengan konsep yang dibuat. Hal ini bertujuan untuk menciptakan hasil karya baru untuk menampilkannya kepada masyarakat umum dengan gambaran yang nyata. Dalam proses penciptaan karya seni makanan menjadi inspirasi sebagai representasi terhadap fase menstruasi yang akan

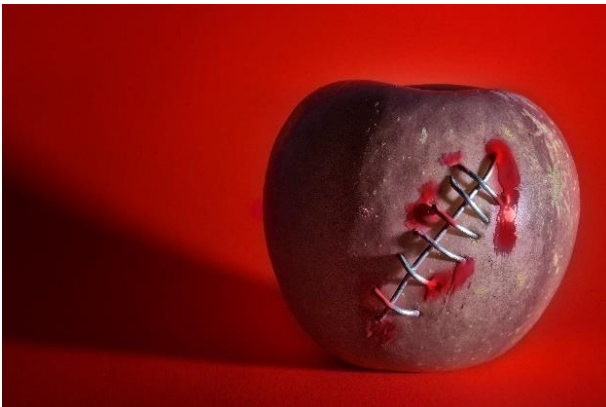
diolah dalam fotografi ekspresi. Diketahui, makanan segala sesuatu yang memiliki kandungan gizi seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang. Makanan selalu dijadikan dalam bentuk fotografi *style life* untuk sebuah produk. Selain itu, makanan juga dapat sebagai subjek untuk menyampaikan pesan-pesan yang ingin disampaikan. Sesuai dengan visual yang akan direpresentasikan akan dirancang melalui dari segi bentuk makanan, *background*, dan aksesoris yang digunakan.

Makanan menjadi pilihan karya fotografi untuk menciptakan saat fase menstruasi remaja putri sangat dianjurkan menjaga pola makan untuk menghilangkan gangguan ketika menstruasi. Pemilihan bentuk makanan dalam penciptaan karya ini sangat penting untuk menentukan sikap atau gaya yang ditampilkan berupa dari bentuk makanan yang akan diolah dan ditata sesuai konsep yang diinginkan untuk dijadikan representasi dari fase menstruasi.

Background foto yang digunakan dipilah-pilah menurut warna yang diinginkan. Dalam hal ini warna sangat membantu untuk menjelaskan foto yang dibuat. Pemilihan dua skema warna panas dan dingin digunakan

untuk efek yang berbeda. Warna panas digunakan pada makanan yang memiliki efek negatif ketika fase menstruasi, sedangkan warna dingin digunakan untuk makanan yang menimbulkan efek positif saat menstruasi.

Pembuatan aksesoris yang dipakai, masing-masing objek disesuaikan dengan efek yang ditimbulkan makanan. Aksesoris dipasang secara langsung ke objek sebelum melakukan pemotretan dan beberapa foto melalui proses *software* olah digital. Berikut contoh karya dalam penciptaan tugas akhir ini:



Karya 1

Lara

2020

60 x 40 cm

Cetak digital pada kertas foto

untuk mengurangi rasa nyeri apel dapat membantu dalam mengurangi rasa sakit pada perut, karena apel salah satu bahan alami untuk mengatasi nyeri. Antioksidan dan serat dalam apel bisa mengurangi kram saat menstruasi.

Data Teknis

Kamera	: Canon EOS 700D
<i>Diaphragma</i>	: f/18
Lensa	: Canon 50 mm
<i>Focal Length</i>	: 35 mm
<i>Shutter Speed</i>	: 1/125
ISO	: 100

Sebagian besar remaja putri mengalami ketidaknyamanan selama menstruasi, Salah satu hal yang paling menyebalkan saat menstruasi adalah rasa nyeri perut. Nyeri perut saat menstruasi terjadi karena kontraksi di dalam rahim atau kandungan. Kontraksi otot rahim dipicu oleh hormon prostaglandin yang kadarnya akan meningkat sebelum menstruasi. Untuk mengurangi rasa nyeri apel dapat membantu dalam mengurangi rasa sakit pada perut, karena apel salah satu bahan alami untuk mengatasi nyeri. Antioksidan dan serat dalam apel bisa mengurangi kram saat menstruasi. Foto ini berjudul lara untuk menggambarkan rasa sakit perut yang tertusuk saat mengalami menstruasi. Tambahan aksesoris besi sebagai pelengkap karakteristik kesakitan. Pencahayaan dibuat *side light* dengan sudut 90 derajat dan reflektor sudut 315 derajat untuk menambah detail pada besi dan pewarna seperti darah yang tertusuk apel agar. Serta *background* warna merah agar terlihat semakin dramatis.



Karya 2
Gumpalan Darah

2020
60 x 40 cm
Cetak digital pada kertas foto

ketika fase menstruasi membutuhkan buah salah satunya buah strawberry. Buah ini memiliki warna serupa dengan warna darah. strawberry dihancurkan untuk menunjukkan gumpalan darah ketika masa menstruasi hari ke-2 yang kadang keluar darah kental.

Data Teknis

Kamera : Canon EOS 700D
Diafragma : f/5.6
Lensa : Canon 50 mm
Focal Length : 35 mm
Shutter Speed : 1/80
ISO : 250

Foto ini menggambarkan ketika fase menstruasi membutuhkan buah salah satunya buah strawberry, karena bisa memberikan rasa segar ketika nyeri pinggang dan bisa melancarkan aliran darah. Dengan tambahan pembalut sebagai penanda ketika menstruasi. Selain itu, strawberry memiliki warna yang begitu mirip dengan warna darah sehingga strawberry sangat cocok untuk dijadikan dalam sebuah visual. Penciptaan karya ini buah strawberry dihancurkan untuk menunjukkan

gumpalan darah ketika masa menstruasi hari ke-2 yang kadang keluar darah kental. Foto ini menggunakan *background* merah muda untuk menandakan sisi kewanitaan dan ke feminiman wanita.



Karya 3

First Love

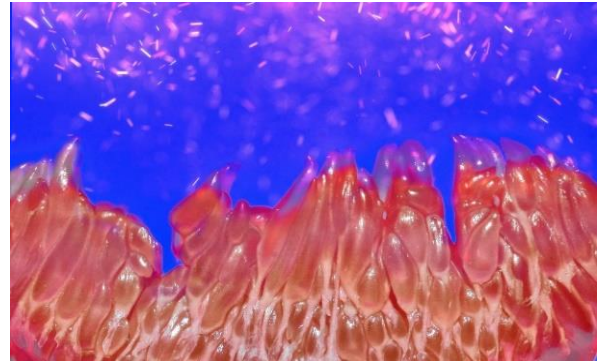
2020
40 x 60 cm
Cetak digital pada kertas foto

Makanan manis ini menjadi salah satu makanan yang bisa meningkatkan mood saat PMS datang. Cokelat berbentuk love untuk menandakan mencintai proses menstruasi walaupun dengan alat yang tidak biasa dipakai ketika menstruasi.

Data Teknis

Kamera : Canon EOS 700D
Diafragma : f/11
Lensa : Canon 50 mm
Focal Length : 35 mm
Shutter Speed : 1/125
ISO : 200

Saat memasuki masa menstruasi, hampir remaja putri mengalami perubahan *mood* yang drastis. Untuk mengurangi rasa *bad mood* saat menstruasi coklat mempunyai peran penting dalam mengatur perasaan senang pada seseorang. Perasaan senang dapat meningkatkan hormon kebahagiaan. Jadi, tidak heran kalau makanan manis ini menjadi salah satu makanan yang bisa meningkatkan *mood* saat *PMS* datang. Karya penciptaan ini menggunakan *background* berwarna merah muda. Dalam psikologi warna merah muda menggambarkan kebaikan dan ketenangan yang dapat mencerahkan suasana hati dan membuat rasa bahagia. Cokelat berbentuk *love* untuk menandakan mencintai proses menstruasi walaupun dengan alat yang tidak biasa dipakai ketika menstruasi. Alat seperti corong ini adalah alat *menstrual cup* untuk menopang aliran darah saat haid. Menggunakan 2 *flash eksternal* yang ditaruh disudut 90 derajat dan *top light* di 0 derajat. Dengan tambahan aksesoris pewarna merah yang diolah di *software* digital untuk menambah kesan dan pesan yang disampaikan.



Karya 4
Membara
2020
60 x 40 cm
Cetak digital pada kertas foto

Jeruk sangat bermanfaat ketika mengalami menstruasi karena terdapat kalsium dan vitamin karena antioksidan dalam kandungan jeruk dapat membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh.

Data Teknis

Kamera : Canon EOS 700D
Diafragma : f/16
Lensa : Canon 50 mm
Focal Length : 35 mm
Shutter Speed : 1/125
ISO : 100

Foto ini menceritakan tentang emosional yang memuncak seperti kobaran api ketika mengalami menstruasi. Saat sedang menstruasi tubuh memiliki rasa tidak nyaman yang mengakibatkan perubahan hormon. Dengan perubahan hormon remaja putri sangat dianjurkan untuk menambah asupan kalsium dan vitamin. Kalsium dapat membantu redakan perasaan gelisah dan tertekan yang dirasakan oleh otak dan vitamin dapat mengatur enzim untuk membantu suasana hati menjadi terkontrol. Sebab, jeruk sangat

bermanfaat ketika mengalami menstruasi karena terdapat kalsium dan vitamin karena antioksidan dalam kandungan jeruk dapat membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh. Pemilihan *background* biru sangat diperhatikan untuk melambangkan ketenangan dan suasana dingin serta jeruk dibuat ekstrem *close up* hingga tekstur dan detail dari jeruk untuk menunjukkan seperti api. Menggunakan 1 *flash eksternal* dengan sudut 0 derajat *top light* Dari konsep tersebut menjadi keselarasan antar objek dan *background* karena memiliki warna hangat dan dingin.



Karya 5
Absorb
2020
60 x 40 cm
Cetak digital pada kertas foto

Kandungan gizi yang lengkap pada buah pisang ampuh untuk meringankan rasa nyeri saat menstruasi. khususnya kandungan vitamin B6 yang mampu mengobati kram perut yang sering mengganggu saat menstruasi. ujung pisang ditusuk benang untuk dibentuk tampon.

Data Teknis

Kamera : Canon EOS 700D
Diafragma : f/6.3
Lensa : Canon 50 mm
Focal Length : 35 mm
Shutter Speed : 1/60
ISO : 250

Pisang kaya akan potassium, mangan, magnesium, folat, dan vitamin yang mengandung serat tinggi. Kandungan gizi yang lengkap pada buah pisang ampuh untuk meringankan rasa nyeri saat menstruasi. khususnya kandungan vitamin B6 yang mampu mengobati kram perut yang sering mengganggu saat menstruasi. Dengan memakan pisang dapat meredakan rasa sakit agar tubuh lebih nyaman dan segar. Pada Penciptaan karya ini ujungpisang ditusuk benang untuk dibentuk tampon. Tampon adalah sejenis pembalut berbentuk silinder yang terbuat dari kapas lembut untuk menyerap darah saat menstruasi. Pemakaian *background* biru untuk menggambarkan seperti langit yang mampu memberikan kesan stabil dan ketenangan. Serta tambahan cat merah yang dikuaskan di sisi buah pisang sebagai tanda nyeri kram. Dengan menggunakan 1 lampu *LED* sebagai cahaya tambahan saat mengambil gambar di ruangan yang memiliki risiko pencahayaan sedikit gelap.



Karya 6
Uncomfortable
2020
60 x 40 cm
Cetak digital pada kertas foto

Gandum olahan seperti roti tidak baik dikonsumsi saat haid karena tidak memiliki kandungan nutrisi akibat dari proses pengolahannya. Efek kandungan dalam makanan gandum olahan dapat memicu rasa sakit yang tidak nyaman dan mengurangi gula darah selama menstruasi

Data Teknis

Kamera : Canon EOS 700D
Diafragma : f/16
Lensa : Canon 50 mm
Focal Length : 35 mm
Shutter Speed : 1/125
ISO : 100

Pada foto ke-6 berjudul *uncomfortable* untuk memvisualkan ketika wanita sedang mengalami menstruasi sebaiknya hindarkan makanan yang mengandung gandum olahan yang bercampur dengan banyaknya perasa. Gandum olahan seperti roti tidak baik dikonsumsi saat haid karena tidak memiliki kandungan nutrisi akibat dari proses pengolahannya. Efek kandungan dalam makanan gandum olahan dapat memicu rasa sakit yang tidak nyaman

dan mengurangi gula darah selama menstruasi. Pada foto ini roti ditusuk menggunakan jarum warna-warni untuk menandakan rasa sakit yang dialami remaja putri seperti tertusuk-tusuk dan rasa badan tidak karuan yang bercampur aduk. Selai strawberry sebagai penanda dari darah dan untuk *background* biru sebagai tanda warna dingin untuk menetralkan rasa sakit yang dialami wanita ketika sedang menstruasi. Pencahayaan diambil dari sudut 45 derajat.



Karya 7
Asthenia
2020
60 x 40 cm
Cetak digital pada kertas foto

Asthenia yang artinya pengurangan tingkat energi yang menghasilkan perasaan kelelahan baik secara fisik maupun mental seperti visual yang ingin disampaikan. Saat menstruasi tubuh sangat memerlukan vitamin c untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Data Teknis

Kamera : Canon EOS 700D
Diafragma : f/16
Lensa : Canon 50 mm
Focal Length : 35 mm
Shutter Speed : 1/125
ISO : 100

Foto ini berjudul *asthenia* artinya pengurangan tingkat energi yang menghasilkan perasaan kelelahan baik secara fisik maupun mental seperti visual yang ingin disampaikan. Saat menstruasi tubuh sangat memerlukan vitamin c untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Lemon dibuat gradasi dari warna merah tua ke merah muda untuk memberi kesan energi yang dikeluarkan oleh tubuh ketika mengalami saat haid. *Background* biru muda memberikan nuansa ketenangan dan warna biru juga bisa menandakan kesensitifan yang terjadi pada saat menstruasi. pencahayaan menggunakan 2 *flash eksternal*. *Flash eksternal* ditaruh di sudut 0 derajat menyorong keatas sebagai *main light* dan 335 derajat disebalah kiri sebagai *fill in light*. Dari kedua pencahayaan tersebut untuk menampilkan detail objek secara menyeluruh.



Karya 8
Delima
2020
60 x 40 cm
Cetak digital pada kertas foto

Buah delima merupakan salah satu buah-buahan yang memiliki kandungan nutrisi yang mampu memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh. Khususnya wanita, menunjukkan bahwa delima memiliki aktivitas siklus menstruasi. delima juga dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, sehingga membantu mendapatkan menstruasi lebih cepat.

Data Teknis

Kamera	: Canon EOS 700D
<i>Diafragma</i>	: f/16
Lensa	: Canon 50 mm
<i>Focal Length</i>	: 35 mm
<i>Shutter Speed</i>	: 1/125
ISO	: 100

Buah delima merupakan salah satu buah-buahan yang memiliki kandungan nutrisi yang mampu memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh. Khususnya wanita, menunjukkan bahwa delima memiliki aktivitas siklus menstruasi. delima juga dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, sehingga membantu mendapatkan menstruasi lebih cepat. Dengan tambahan celana dalam berwarna putih untuk menunjukkan pembalut yang sering dipakai wanita ketika menstruasi, karena ketika haid wanita sangat membutuhkan pembalut untuk menghindari dari ketembusan.

SIMPULAN

Penciptaan karya fotografi ekspresi dengan konsep makanan sebagai representasi fase menstruasi. Tugas akhir penciptaan ini dimulai dengan

wawancara, studi literatur dan mengumpulkan data-data.

Dalam karya penciptaan ini berfokus terhadap bagaimana fase menstruasi direpresentasikan dengan objek makanan dalam karya fotografi ekspresi. Menggunakan metode pembuatan karya 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.

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penciptaan ini maka dapat dipahami bahwa fotografi ekspresi bisa menjadi medium untuk mengungkapkan kegelisahan penulis tentang fase menstruasi dibantu dengan metode representasi untuk mengubah wujud makanan menjadi objek fase menstruasi sehingga menghasilkan foto sesuai dengan konsep penciptaan ini.

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

KEPUSTAKAAN

Buku

- Danesi, Marcel. 2010. *Pesan Dan Makna : Buku Teks Dasar Mengenai Simeotika Dan Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur, Asiah. 2015. *Psikologi Gizi*. 1st ed. Jakarta: Universitas Yasri.
- Soedjono, Soeprapto. 2007. *Pot-Pourri Fotografi*. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Sumardjo, Jakob. 2000. *Fitsafat Seni*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Wirjatmadi, B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Artikel Jurnal

- Gustina, Erni, and Sitti Nur Djannah. 2015. "Sumber Informasi Dan Pengetahuan. Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10(2): 148.
- Paramithasari, Galuh, Mahendaradewa Suminto, and Zulsih Maryani. 2018. "Representasi Bunga Dalam Fotografi Ekspresi." *spectā: Journal of Photography, Arts, and Media* 1(1): 23–29.
- Syafriyandi. 2016. "Sensasi Color Splash Dalam Karya Fotografi Ekspresi." *Jurnal Invensi* 1 (2) 53.

Skripsi

- Karina S, Else, Nuryanto Nuryanto, and Aryu Candra Kusumastuti. 2017. "Hubungan Obesitas Sentral Dengan Siklus Menstruasi Dan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja." Universitas Diponegoro Semarang.

Rakhmawati, Asniya. 2012.
“Hubungan Obesitas Dengan
Kejadian Gangguan Siklus
Menstruasi Pada Wanita Dewasa
Muda.” Universitas Diponegoro
Semarang.

Internet

[https://www.etsy.com/seen/listing/
5591386/kawaii-avocado
cloth-pads/](https://www.etsy.com/seen/listing/5591386/kawaii-avocado-cloth-pads/) diakses pada
tanggal 2 Agustus 2020 WIB.

[https://www.instagram.com/ginecos
fia/](https://www.instagram.com/ginecosfia/) diakses pada tanggal 2
Agustus 2020 WIB.

[https://www.pinterest.com/getty-
Images/](https://www.pinterest.com/getty-images/) diakses pada tanggal
3 Agustus 2020 WIB.