

JURNAL TUGAS AKHIR
PERANCANGAN BUKU VISUAL
EDUKASI *MENSTRUAL HYGIENE*



PERANCANGAN

Gintari Dian Ayuranti

NIM 131 2261 024

PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2020

Jurnal Tugas Akhir Karya Desain berjudul :

PERANCANGAN BUKU VISUAL EDUKASI *MENSTRUAL HYGIENE*

diajukan oleh Gintari Dian Ayuranti, NIM 131 2261 024, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah disetujui Tim Pembina Tugas Akhir 2020 dan telah memenuhi syarat untuk diterima.



Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual/ Anggota

Indiria Maharsi, S.Sn, M.Sn.

NIP: 19720909 200812 1001

ABSTRAK

Menstrual hygiene atau higiene menstruasi adalah aspek penting dari higiene personal untuk kaum perempuan saat mengalami siklus menstruasi antara *menarche* dan *menopause*. Selama masa menstruasi memperhatikan higiene adalah hal yang sangat penting, karena bila penanganan selama menstruasi kurang tepat atau kurang steril maka dapat mengakibatkan gangguan pada organ reproduksi. Terutama dalam memilih alat sanitasi menstruasi yang tepat untuk membantu menghadapi masa menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk memberi wawasan guna mengetahui secara mendalam mengenai ragam jenis alat sanitasi menstruasi.

Pengetahuan alat sanitasi menstruasi kini mulai diminati kaum perempuan melalui jejaring sosial, namun belum ada dalam media berupa buku. Melihat adanya ketertarikan minat ingin lebih mengenal dan memahami alat sanitasi menstruasi secara mendalam. Oleh karena itu penulis menawarkan solusi untuk merancang buku visual edukasi seputar higiene menstruasi yang memuat pengetahuan umum yang perlu diketahui.

Perancangan ini menggunakan metode deskriptif dengan data kualitatif. Pengumpulan data yakni melalui studi literatur, observasi, menyebar kuisioner *online*, dan wawancara. Hasil akhir penelitian adalah konklusi berupa konsep perancangan buku visual edukasi *menstrual hygiene* bagi perempuan. Perangkat lunak yang digunakan pembuatan buku adalah adobe photoshop.

Buku visual edukasi '*Menstrual Hygiene*' ini adalah sebagai pelopor pertama dalam media buku yang membahas secara informatif dan mendalam mengenai beragamnya jenis alat sanitasi menstruasi, dari pembalut sekali pakai, tampon, *menstrual cup*, hingga pembalut kain. Perempuan memiliki daya untuk memilih alat sanitasi yang tepat dan terbaik baginya, demi menghadapi siklus menstruasi dengan aman dan nyaman.

Kata kunci: Higiene Menstruasi (*menstrual hygiene*), Pembalut, Tampon, *Menstrual Cup*, Pembalut Kain, Perempuan, Buku Edukasi

ABSTRACT

Menstrual hygiene is an important aspect of personal hygiene for women when experiencing a menstrual cycle between menarche and menopause. During menstruation pay attention to hygiene is very important, because if handling during menstruation is not appropriate or less sterile, it can cause interference with the reproductive organs. Especially in choosing the right menstrual sanitation tool to help deal with menstruation. The purpose of this study is to provide insights in order to know in depth about the various types of menstrual sanitation equipment.

Knowledge of menstrual sanitation tools is now beginning to be of interest to women through social networks, but not yet in the media in the form of books. Seeing an interest in wanting to get to know and understand menstrual sanitation tools in depth. Therefore, the authors offer solutions for designing visual educational books about menstrual hygiene that contain general knowledge that needs to be known.

This design uses descriptive methods with qualitative data. Data collection is through the study of literature, observation, spreading online questionnaires, and interviews. The final result of the research is the conclusion in the form of designing a visual book for menstrual hygiene education for women. The software used to make books is Adobe Photoshop.

This visual educational book of 'Menstrual Hygiene' is the first forerunner in a media book that discusses informally and in-depth about the various types of menstrual sanitation equipment, from disposable sanitary napkins, tampons, menstrual cups, to cloth pads. Women have the power to choose the right and best sanitation equipment for them, in order to face the menstrual cycle safely and comfortably.

Keywords: *Menstrual Hygiene, Sanitary Pads, Tampons, Menstrual Cups, Cloth Pads, Women, Educational Books*

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Perilaku personal *hygiene* menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup menjaga kebersihan genitalia (Pribakti, 2008). Di Indonesia istilah "*Menstrual Hygiene*" atau perilaku hidup sehat dalam menghadapi masa menstruasi masih sangat jarang didengarkan. Isu ini merupakan agenda penting bagi kegiatan sanitasi khususnya yang berkaitan dengan perubahan perilaku masyarakat. Perempuan Indonesia menyadari peran penting penggunaan pembalut sebagai alat sanitasi untuk alasan kesehatan dan kebersihan saat menstruasi. Pembalut adalah jenis alat sanitasi yang berfungsi menyerap darah, pembalut sekali pakai awalnya terbuat dari wol kapas atau serabut berbentuk persegi panjang yang ditutupi lapisan penyerap. Mengikuti perkembangan zaman, bahan pembalut kini tidak sepenuhnya 100% wol kapas, tetapi terbuat dari material sintetis berlapis.

Berdasarkan penelitian oleh Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) menyatakan bahwa terdapat sembilan merek pembalut dan tujuh merek *pantyliner* di Indonesia mengandung zat kimia *klorin*. *Klorin* adalah zat berbahaya bagi kesehatan reproduksi, penggunaan klorin secara terus-menerus bisa mengakibatkan reaksi alergi, keputihan, gatal-gatal, iritasi kulit, bahkan kanker. Meskipun pembalut memiliki banyak kekurangan, pembalut masih pilihan aman bagi perempuan yang memiliki masalah dalam organ internal seperti, miom, tumor, maupun kista untuk menghindari reaksi di dalam vagina, karena digunakan di luar organ. Namun, tentunya masyarakat memiliki persepsi dan pilihan tersendiri akan pengguna alat sanitasi dalam *menstrual hygiene* yang lain, seperti tampon, cawan menstruasi (*menstrual cup*), maupun pembalut kain (*reusable cloth pads*) yang di Indonesia juga sudah memiliki konsumennya tersendiri.

Tiap aspek pada alat sanitasi menstruasi memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri yang dapat disesuaikan dengan kepribadian penggunanya masing-masing, dikarenakan tiap individu memiliki minat

yang berbeda pada kesehatan maupun terhadap lingkungan. Namun, mayoritas perempuan di Indonesia masih memilih menggunakan pembalut karena paling mudah ditemui, dianggap bersih dan daya serapnya tinggi, walaupun mengandung bahan kimia. Sedangkan, tampon, dan cawan menstruasi (*menstrual cup*), masih jarang digunakan, karena sedikitnya pengetahuan seputar *menstrual hygiene*, serta cara penggunaannya masih dianggap tabu, sehingga menyebabkan kedua produk *menstrual* tersebut menjadi kurang diperhatikan oleh masyarakat.

Berdasarkan masalah yang diangkat, diperlukan solusi yang bisa digunakan perempuan Indonesia untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya dengan memngenalkan pilihan alternatif alat sanitasi dalam *menstrual hygiene* seperti tampon, cawan menstruasi (*menstrual cup*), maupun pembalut kain (*reuseable cloth pads*) untuk memberi kebebasan dalam memilih produk menstruasi yang paling sesuai dengan kebutuhan pribadi. Namun, hanya sebagian kecil perempuan di Indonesia yang sekedar mengetahui, tanpa mengerti bagaimana cara penggunaan, dan manfaat yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu suatu media yang tepat untuk menyampaikan pengetahuan secara mendalam seputar manfaat tampon, cawan menstruasi (*menstrual cup*), maupun pembalut kain (*reuseable cloth pads*) sebagai alternatif alat sanitasi dalam *menstrual hygiene* yang masih jarang diketahui perempuan Indonesia.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku visual edukasi *menstrual hygiene* sebagai pengenalan alternatif alat sanitasi menstruasi?

3. Tujuan

Tujuan dari perancangan ini adalah merancang buku visual edukasi, yang mampu menyampaikan informasi secara edukatif mengenai pengetahuan *menstrual hygiene* yaitu pembalut, tampon, cawan menstruasi (*menstrual cup*), maupun pembalut kain yang masih sangat jarang diketahui secara mendalam oleh perempuan di Indonesia.

4. Metode Analisis Data

Metode analisis yang diterapkan dalam perancangan ini ialah metode (5W+1H) untuk menentukan konsep perancangan agar fokus pada permasalahan serta dapat diurai dengan jelas, sebagai berikut :

a. *What* : Apa yang akan dibuat?

Perancangan media buku visual dalam kategori buku non-fiksi mengangkat pengetahuan mengenai seputar menstruasi yang akan menjelaskan sekilas pengertian tentang seputar *menstrual hygiene*, sekilas sejarah alat sanitasi dalam *menstrual hygiene*, definisi produk, desain, manfaat, cara penggunaan, cara merawat maupun membersihkan dan lebih membahas ragam jenis dari produk menstrual itu sendiri secara seimbang. Disertai dengan media pendukung seperti *period tracker*, *mini tote bag*, bantal, stiker dan *bookmark*.

b. *Why* : Mengapa harus ada perancangan ini?

Pada umumnya perempuan Indonesia lebih banyak menggunakan pembalut dikarenakan mudah didapat dan praktis digunakan. Namun, faktanya masih banyak pengguna pembalut yang mengalami iritasi dari gatal-gatal, dikarenakan adanya kandungan bahan kimia berbahaya. Selain itu, di Indonesia membahas seputar menstruasi masih cukup tabu, dan juga karena masih sangat jarang ditemui media edukasi yang berupa buku yang membahas seputar *menstrual hygiene* mengenai menstruasi sehat secara dalam sehingga kesadaran masyarakat masih sangat awam akan ragam jenis alat sanitasi menstruasi ini. Maka dari itu perancangan ini bertujuan untuk mengenalkan dan memberi pengetahuan akan penggunaan produk menstrual untuk memberi kesadaran pada masyarakat akan pentingnya kesehatan pada organ reproduksi, sehingga diharapkan memiliki daya memilih alat sanitasi menstruasi yang menyesuaikan kepribadian demi menghadapi menstruasi dengan lebih baik, nyaman dan aman.

c. *When* : Kapan akan dipublikasikan?

Karya ini akan dipamerkan setiap tanggal 28 Mei 2020 sekaligus memperingati Hari *Menstrual Hygiene* sedunia.

d. *Where* : Di mana media tersebut nantinya akan dipublikasikan?

Perancangan karya ini akan diterbitkan oleh PT Peek A Book dan juga dipublikasikan di kota-kota besar di seluruh Indonesia.

e. *Who* : Siapa target *audience*-nya?

Perancangan ini ditujukan untuk perempuan dengan usia sekitar 15-50 tahun, dikarenakan periode menstruasi pada perempuan dimulai sekitar umur 15 tahun hingga mengalami menopause sekitar umur 50 tahunan. Diutamakan untuk dewasa muda berusia 20 ke atas yang sudah *sexual active*, menikah maupun melahirkan secara vaginal, karena sudah mampu dan memahami keadaan organ intimnya.

f. *How* : Bagaimana membuat perancangan ini?

Disajikan dalam bentuk buku visual yang dapat menyajikan sekilas tentang seputar kesehatan organ intim dengan bahasa yang mudah dipahami dan ilustrasi yang menarik sehingga dapat dengan mudah dimengerti oleh target audiens. Perancangan ini akan menggunakan ilustrasi untuk menerangkan atau menghiasi tulisan dan informasi seputar pengenalan alat sanitasi dalam *menstrual hygiene* dengan gaya pendekatan ilustrasi semi realis yaitu dengan teknik manual sederhana seperti menggunakan pensil, menciptakan visual yang menarik, mudah dipahami dan teknik pewarnaan yang warna-warni, serta dikolaborasikan dengan sentuhan teknik digital.

B. Konsep Kreatif

1. Tujuan Kreatif

Perancangan ini pada dasarnya dilakukan untuk memberi wawasan maupun meningkatkan kesadaran pentingnya mengenai seputar *menstrual hygiene*, yang ditujukan untuk perempuan dalam menghadapi siklus menstruasi serta memberi daya perempuan untuk memilih yang tepat dengan disajikan dalam bentuk buku visual edukasi. Dipilihnya media buku sebagai sarana edukasi untuk menyajikan pengetahuan-pengetahuan tersebut dikarenakan media buku merupakan media yang sangat konsisten, memuat informasi esensial, bermanfaat sebagai alat pemecahan masalah.

2. Strategi Kreatif

Untuk mewujudkan hal tersebut diperlukan data segmentasi target audiens yang terdiri dari beberapa aspek dan pendalaman topik, yaitu :

a. Segmentasi Target Audiens

Target audiens berisi mengenai data yang berhubungan dengan target sasaran yang digunakan dalam merumuskan dan mengetahui apa saja yang dibutuhkan dalam proses perancangan, sebagai berikut :

1) Demografis

Berdasarkan riset dan kuisioner yang sudah dilakukan maka ditentukan target audiens yang dituju adalah perempuan remaja hingga dewasa berusia sekitar 18 hingga 30 tahun, berstatus lajang maupun sudah menikah. Sedangkan untuk segmentasi tingkat penghasilan (ekonomi) merupakan kalangan menengah hingga atas.

2) Pendidikan

Dalam status pendidikan pelajar SMA, mahasiswi, pekerja kantoran maupun ibu rumah tangga.

3) Geografis

Buku ini akan didistribusikan toko-toko buku di kota besar Indonesia, seperti Yogyakarta, Surabaya, Bandung, Jakarta, Semarang, Malang, Bali, maupun seluruh Indonesia. Fokus pertama penyebaran buku ini di kota besar karena buku mengenai kesehatan merupakan buku edukasi penting guna memberi pengetahuan kepada masyarakat khususnya perempuan akan pentingnya mengetahui seputar *menstrual hygiene*.

4) Psikografis

Perempuan berusia 18 hingga 30 tahun merupakan usia dimana perempuan memasuki fase-fase terbuka pada hal yang baru, rasa kepedulian dan kesadaran pada diri meningkat, serta rasa ingin tahu yang tinggi sehingga ingin memahami dan mendalami hal-hal yang sedang diminati, terutama mengenai kesehatan. Selain itu, pada usia ini perempuan sudah mulai mengenal diri sendiri, serta memiliki daya untuk menentukan pilihan yang menurutnya terbaik baginya.

3. Buku Visual

a. Konsep Buku

Bentuk buku yang dirancang ialah buku yang praktis dan dapat dibawa kemana saja. Maka dari itu, format buku yang digunakan ialah buku berukuran 17cm x 19cm sehingga praktis dan mudah dibawa. Ilustrasi dalam buku akan menyesuaikan isi konten yang cukup banyak, namun dengan layout yang sederhana namun tidak jenuh. Bahan yang digunakan untuk perancangan ini ialah *matte paper* 150 gsm dan untuk *cover* buku tentunya menggunakan teknik *hardcover* guna melindungi buku dan memiliki daya tahan yang lama. Buku ilustrasi dicetak dengan teknik digital printing.

1) Judul Buku

Buku ini akan diberi judul “*#SelfLove Menstrual Hygiene*”. Penggunaan kata *#SelfLove* digunakan sebagai strategi komunikasi untuk target audiens dalam membangun kesadaran dan kepedulian terhadap ‘mencintai diri sendiri’. Dilanjutkan dengan istilah “*Menstrual Hygiene*” yang pastinya membahas mengenai seputar menstruasi, mengenai pentingnya memilih alat sanitasi menstruasi yang tepat. Namun, untuk memperjelas judul dan isi dari buku, dan menghindari melebarnya topik, diperlukan sub-judul “Informasi Ragam Jenis ‘Pembalut’ yang Wajib Perempuan Ketahui!”

2) Sinopsis Buku

Buku ini akan berisi tentang pengetahuan seputar menstruasi, dimulai dari seputar menstruasi, kemudian dilanjutkan dengan topik utama yaitu ragam jenis alat sanitasi menstruasi, diawali penjelasan sejarah alat sanitasi menstruasi dari masa ke masa. Penjelasannya dibahas dengan dibagi tiap bab secara urut dari pembalut, tampon, *menstrual cup*, dan pembalut kain. Tiap babnya berisi mengenai definisi alat sanitasi tersebut, komposisi bahannya, cara penggunaannya, cara merawatnya, penjelasan ukuran daya serap atau tampungnya, serta kelebihan dan kekurangannya.

3) Isi Buku

a) Buku ini terdiri dari beberapa bab pembahasan, yaitu:

(1) *All About Menstruasi*

Mengenai pengetahuan seputar menstruasi, yang dimulai dari membahas sekilas definisi menstruasi, fase menstruasi, arti warna tekstur warna darah menstruasi, seputar mitos.

(2) *Menstrual Hygiene*

Membahas khusus sejarah mengenai *menstrual hygiene* atau proses evolusi alat sanitasi menstruasi dari masa ke masa.

(3) Pembalut

Pembahasan secara mendalam mengenai pembalut. Dimulai dari desain produknya, fungsi, komposisi bagian-bagian pembalut, ragam ukuran pembalut, dan tips-tipsnya.

(4) Tampon

Pembahasan tampon secara mendalam, dengan membahas desain produknya, ukuran dan daya serap yang berbeda-beda, cara penggunaannya, kelebihan dan kekurangannya.

(5) *Menstrual Cup*

Pembahasan *menstrual cup* secara mendalam. perempuan. Membahas definisi *m.c.*, desain produknya, komposisinya cara penggunaannya, serta kelebihan dan kekurangannya.

(6) Pembalut Kain

Membahas pembalut kain secara mendalam, dengan penjelasan definisi, desain produknya yang mirip dengan pembalut sekali pakai, dan cara membuat pembalut kain.

(7) Penutup

Membahas kesimpulan ragam jenis alat sanitasi yang dapat dipilih oleh perempuan dengan disertai semacam kuis yang mampu merekomendasikan pembalut yang mampu melengkapi kebutuhan perempuan yang berbeda-beda. Serta kesimpulan mengenai pentingnya perempuan mengetahui alat sanitasi menstruasi dalam menghadapi menstruasi.

b. Konsep Visual

1) Gaya Ilustrasi

Ilustrasi yang digunakan dalam perancangan ini adalah gaya kartun dengan teknik gambar digital, sedangkan untuk pewarnaannya menggunakan teknik *watercolor*, hasil visual teknik *watercolor* bersifat ekspresif.

2) Warna

Pemilihan warna yang digunakan adalah komposisi warna terang yang lembut (*soft*) cenderung pastel, dengan kesan feminin sesuai target audiens perempuan yang menyukai warna *fullcolor*.

3) Tipografi

Untuk memperkuat kesan *cheerful*, *friendly*, dan feminin maka didominasi jenis tipografi *script* maupun *handwriting* sehingga akan cenderung lebih dinamis dan romantis. Sedangkan jenis huruf pada *bodytext* digunakan antara lain *sans serif* maupun *serif*.

4) Layout

Dipilihlah *layout* yang lebih modern, *white space* lebih mendominasi, karena bertujuan untuk kemudahan penyampaian informasi tiap halaman buku, yang dilengkapi dengan ilustrasi.

c. Media Pendukung

1) Poster

Poster akan divisualkan sesuai dengan target audiens dan topik *menstrual hygiene* dengan kesan feminin, dan warna yang *soft*.

2) Pembatas Buku

Pembatas buku merupakan media pelengkap pada buku, visual pembatas buku tentu tidak akan jauh dari bentuk-bentuk ciri khas dari alat sanitasi menstruasi tersebut.

3) Stiker

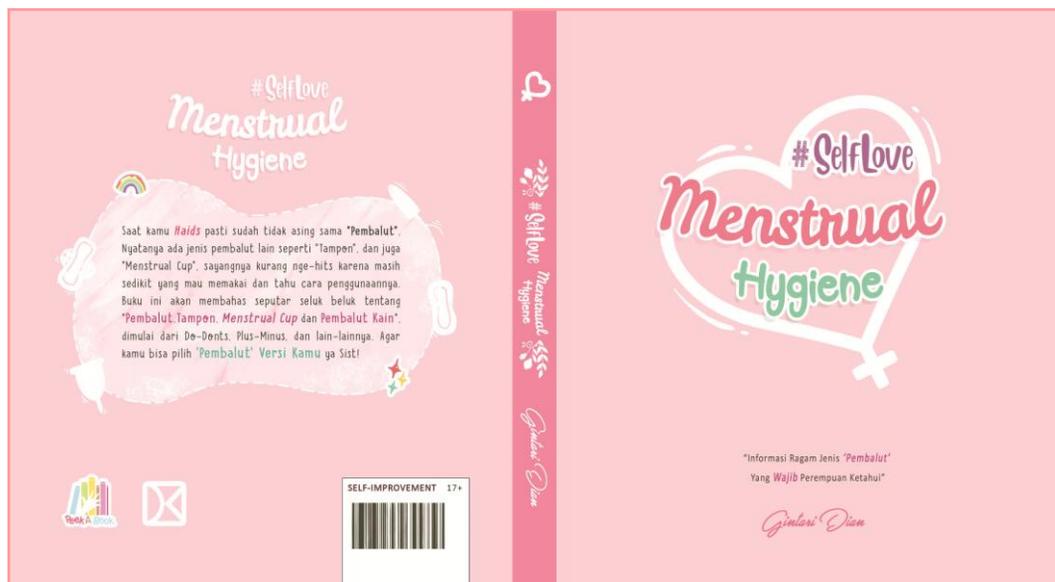
Stiker merupakan media yang juga berperan sebagai media promosi, akan divisualkan sesuai dengan topik alat sanitasi menstruasi.

C. Hasi Perancangan

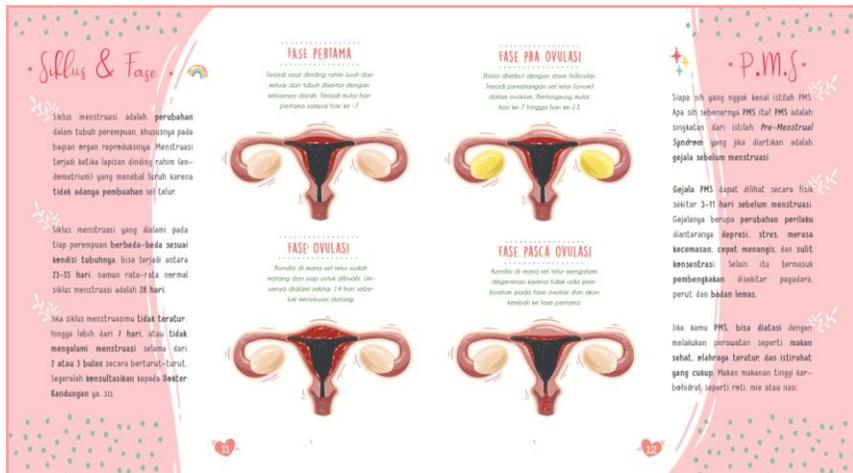
1. Media Utama



Gambar 1. Final desain buku dan isi buku
Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 2. Desain sampul buku depan dan belakang
Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 3. Desain *layout* hal. 11-12
Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 4. Desain *layout* hal. 31-32
Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 5. Desain *layout* hal. 39-40
Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 6. Desain *layout* hal. 47-48
 Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 7. Desain *layout* hal. 61-62
 Sumber : Gintari Dian Ayuranti



Gambar 8. Desain *layout* hal. 67-68
 Sumber : Gintari Dian Ayuranti

2. Media Pendukung
a. Poster



Gambar 9. Desain Poster
Sumber : Gintari Dian Ayuranti

b. *Period tracker & sticker pack*



Gambar 10. Desain *Period tracker & sticker pack*
Sumber : Gintari Dian Ayuranti

c. *Bookmark*



Gambar 11. Desain varian *Bookmark*
Sumber : Gintari Dian Ayuranti

d. *Pillow*



Gambar 12. Desain *Pillow*
Sumber : Gintari Dian Ayuranti

e. *Mini tote bag*



Gambar 13. Desain *mini tote bag*
Sumber : Gintari Dian Ayuranti

D. Kesimpulan

Perancangan buku visual edukasi *Menstrual Hygiene* ini hadir, berawal dari pengalaman dan keresahan pribadi penulis mengenai alat sanitasi menstruasi yang digunakan sekarang yaitu pembalut sekali pakai, ternyata memberi efek kurang baik bagi kesehatan organ intim. Dilanjutkan dengan dilakukannya riset dan membagi kuisisioner *online* mengenai keresahan dengan alat sanitasi menstruasi pada perempuan, dan hasilnya beberapa memiliki keresahan yang serupa, namun tidak sepenuhnya responden memahami komposisi akan alat tersebut yang nyatanya mengandung bahan kimia yang tidak baik bagi kesehatan. Selain itu, pembalut sekali pakai merupakan penyumbang sampah yang memberi dampak buruk bagi lingkungan sekitar karena menghasilkan gas metana penyebab pencemaran dan sulitnya ia terurai.

Di Indonesia sendiri, alternatif lain yang dapat dipilih selain pembalut sekali pakai, seperti tampon, *menstrual cup*, dan pembalut kain kurang dikenal. Dikarenakan kurangnya informasi seputar *Menstrual Hygiene* di lingkungan masyarakat, dan juga belum ditemukan media buku yang membahas secara dalam dengan topik serupa. Padahal informasi ragam alat sanitasi tersebut mampu membantu perempuan yang mengalami keresahan dalam menghadapi siklus menstruasi. Maka dari itu, keberadaan buku visual ini merupakan salah satu pelopor buku alat sanitasi menstruasi dan juga sebagai solusi terbaik untuk mengenalkan kepada pembaca tentang ragam jenis alat sanitasi menstruasi secara informatif, edukatif dan mendalam. Secara tidak langsung juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi maupun kesadaran diri terhadap lingkungan sekitar.

Penyampaian mengenai informasi seputar *menstrual hygiene* ini juga disertai dengan gambar ilustrasi yang menyesuaikan perempuan sebagai target audiensnya. Buku visual ini dikemas dengan teknik ilustrasi digital, serta adaptasi gaya ilustrasi kartun diimbangi dengan pemilihan warna *soft* pastel yang mengesankan feminin, *friendly*, dan *cheerful*. Penyampaian gaya bahasa yang sederhana dan didukung dengan ilustrasi sebagai daya tarik utama. Penggunaan ilustrasi berwarna dalam buku ini merupakan salah satu daya tarik untuk mengenalkan ragam jenis alat sanitasi menstruasi dengan gaya yang

edukatif dan informatif, karena di dalam buku ini akan membahas mengenai kesehatan. Pada buku ini pesan pokok yang ingin disampaikan adalah memberi wawasan dan memberi daya untuk perempuan dalam memilih alat sanitasi menstruasi yang sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing dan mencapai manajemen *menstrual hygiene* yang baik. Diharapkan setelah membaca buku visual ini semua perempuan khususnya di Indonesia maupun masyarakat dapat lebih memahami dan mengenal seputar menstruasi, sehingga dapat menghadapi siklus menstruasi dengan aman dan nyaman.

E. Daftar Pustaka

- B, Pribakti. (2008). *Tips & Trik Merawat Organ Intim*. Yogyakarta : Pustaka Banua.
- Darmaprawira, Sulasmi. (1989). *Warna Sebagai Salah Satu Unsur Seni dan Desain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Ebdi, Sadjiman (2005). *Dasar-Dasar Tata Rupa dan Desain*. Yogyakarta Jalasutra
- Greenspan, Baxter. (1998). *Ovarium Dalam Buku Endrokinologi Dasar dan Klinik*. Appleton and Lange, EGC : Jakarta.
- Maharsi, Indiria. 2013. *Tipografi (Tiap Font Memiliki Nyawa dan Arti)*. Yogyakarta: Center for Academic Publishing Service (CAPS)
- Maulana, Heri D. J., 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: KGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ross, Robert. (1963). *Illustration Today*. Unites Stated of America : International Textbook Pennsylvania.
- Wartolah, Tarwoto. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widyastuti, Yani. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya
- Wirya, Iwan. (1999). *Kemasan Yang Menjual*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.