

# PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL STARTER KIT UNTUK EDUKASI MENSTRUASI BAGI REMAJA PEREMPUAN USIA 12-15 TAHUN

Maria Marvella<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Desain Komunikasi Visual, Universitas Tarumanagara

\*Corresponding email: maria.625220116@stu.untar.ac.id

**Abstrak:** Masa remaja merupakan masa perubahan, terutama bagi anak perempuan yang mulai menstruasi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12–13 tahun. Namun, banyak remaja yang belum siap karena kurangnya informasi, stigma sosial, dan kurangnya media edukasi. Penelitian ini bertujuan untuk merancang starter kit “Bloom With Red” sebagai media komunikasi visual yang edukatif, interaktif, dan praktis bagi remaja putri usia 12–15 tahun di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, wawancara dengan Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) dan tinjauan pustaka dari jurnal, laporan UNICEF, WHO, serta data dari Kementerian Kesehatan RI. Analisis menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja belum siap menarche dan masih mempercayai mitos seputar menstruasi. Hasil temuan juga menunjukkan bahwa remaja lebih tertarik pada media dengan visual yang cerah, karakter yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, dan aktivitas interaktif seperti kuis dan jurnal. Selain itu, wawancara dengan anggota PKBI menekankan pentingnya pendekatan komunikasi yang hangat dan tidak menggurui untuk memastikan pesan-pesan edukasi diterima dengan baik. Starter kit yang dihasilkan berisi perlengkapan dasar, panduan visual edukatif, dan merchandise bertema positif untuk meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri remaja. Melalui desain yang menarik dan inklusif, starter kit ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengatasi kesenjangan informasi dan stigma seputar menstruasi.

**Kata Kunci:** menstruasi; remaja; pendidikan; komunikasi visual; *starter kit*

**Abstract:** *Adolescence is a transitional period, especially for girls experiencing menstruation. According to the 2018 National Health Survey (Riskesdas), the average age of menarche in Indonesia is 12–13 years. However, many adolescents face unpreparedness due to a lack of information, social stigma, and limited educational media. This study aims to design a “Bloom With Red” starter kit as an educational, interactive, and practical visual communication tool for girls aged 12–15 in Jakarta. Research methods included interviews with the Indonesian Family Planning Association (PKBI) and literature review from journals, UNICEF, WHO, and data from the Indonesian Ministry of Health. The analysis showed that more than 50% of adolescents are unprepared for menarche and still believe in menstrual myths. Field findings also indicate that adolescents are more attracted to media with bright visuals, characters relevant to everyday life, and interactive activities like quizzes and journals. Furthermore, interviews with PKBI members emphasized the importance of a warm and non-patronizing communication approach to ensure educational messages are well-received. The result is a starter kit containing basic equipment, illustrated educational materials, and positively themed merchandise to increase girls’ readiness and confidence. Through an inclusive and engaging design, this starter kit is expected to serve as an effective medium to bridge the information gap and reduce menstrual stigma.*

**Keywords:** *menstruation; teenagers; education; visual communication; starter kit*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang krusial dalam kehidupan seseorang, terutama bagi anak perempuan yang mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional, salah satunya adalah menstruasi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), rata-rata usia menarche remaja perempuan di Indonesia berkisar antara 12 hingga 13 tahun. Pada masa ini, banyak remaja menghadapi tantangan seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri haid, dan kecemasan akibat kurangnya informasi. Susanti dan Marlina (2020) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakmatangan emosional pada remaja. UNICEF (2019) juga melaporkan bahwa banyak remaja di seluruh dunia, termasuk di Asia, masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan akses terhadap fasilitas higiene menstruasi, yang menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap kebingungan jika tidak dibekali dengan pemahaman yang memadai.

Menstruasi bukan hanya proses biologis, tetapi juga fenomena sosial dan pendidikan yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Menurut penelitian Dewi, Noviyanti, dan Pratiwi (2022), lebih dari 60% remaja putri di Indonesia merasa tidak siap menghadapi menstruasi pertama mereka karena kurangnya informasi yang akurat. Studi lain oleh Puspitasari dan Wulansari (2023) juga menemukan bahwa sebagian besar remaja masih mempercayai mitos dan merasa malu tentang menstruasi, yang berujung pada kesalahpahaman tentang kebersihan pribadi. World Health Organization (2020) menyatakan bahwa kurangnya edukasi tentang menstruasi dapat mempengaruhi kepercayaan diri serta kesehatan fisik dan mental remaja putri. Oleh karena itu, edukasi yang akurat, positif, dan sesuai usia sangat penting bagi remaja untuk memahami menstruasi dengan benar.

Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi di kalangan remaja menyoroti perlunya media edukasi yang efektif. Sari dan Handayani (2021) menyatakan bahwa edukasi melalui selebaran dan situs web dapat meningkatkan pengetahuan tentang manajemen kesehatan menstruasi, tetapi sebagian besar remaja masih mengandalkan teman sebaya untuk mendapatkan informasi yang belum tentu akurat (Oktaviani, 2020). UNICEF dan WHO (2020) menyoroti bahwa banyak remaja putri di seluruh dunia tidak memiliki akses terhadap informasi dan fasilitas yang memadai untuk mengelola kebersihan menstruasi. Situasi ini menyoroti perlunya sumber informasi yang andal, menarik, dan mudah dipahami bagi remaja putri.

Salah satu bentuk media edukasi yang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan tersebut adalah *starter kit* menstruasi, yaitu sebuah media yang berisi perlengkapan dasar seperti pembalut wanita, kantong sampah plastik, pouch, buku ilustrasi sederhana, buku jurnal, dan game kartu kwartet seputar menstruasi. Menurut Hennegan dan Montgomery (2016), penyediaan perlengkapan dan informasi dapat meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi menstruasi. House dkk. (2021) juga menekankan bahwa paket edukasi dengan materi praktis membantu remaja mengurangi stigma dan rasa malu. Kaur, Kaur, dan Kaur (2020) menambahkan bahwa ketersediaan perlengkapan dan edukasi menstruasi yang baik berperan penting dalam membangun kebiasaan sehat sejak dini.

Selain sebagai perlengkapan praktis, starter kit juga dapat berfungsi sebagai alat komunikasi visual edukatif. Menurut Rahayu (2020), ilustrasi visual membantu remaja memahami konsep biologi yang kompleks dengan cara yang lebih sederhana. Fitriana (2021)

menambahkan bahwa penggunaan desain komunikatif dengan ilustrasi dan teks sederhana dapat meningkatkan pemahaman hingga 70%. Oleh karena itu, starter kit yang dirancang dengan pendekatan visual yang ramah, inklusif, dan kreatif dapat menjadi strategi komunikasi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, bagaimana merancang kampanye edukasi untuk memahami dan menangani menstruasi bagi remaja perempuan berusia 12-15 tahun di Jakarta.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua metode utama, wawancara dan studi pustaka. Wawancara dilakukan dengan Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja masih merasa malu dan tabu membahas menstruasi, mengandalkan informasi dari teman sebaya. PKBI menekankan perlunya media edukasi yang ramah remaja yang dapat mengurangi rasa malu dan membangun rasa percaya diri. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan metode studi pustaka untuk memperkuat landasan teori dan kontekstual penelitian. Data diperoleh dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, laporan UNICEF dan WHO, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, dan Profil Kesehatan Indonesia 2023. Melalui tinjauan pustaka ini, para peneliti mengkaji konsep-konsep kunci terkait kesehatan reproduksi, pendekatan komunikasi visual yang efektif, dan peran media edukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Analisis menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja belum siap untuk *menarche* (UNICEF, 2021). Faktor-faktor yang berkontribusi antara lain kurangnya pendidikan formal, terbatasnya sumber informasi yang akurat, dan stigma sosial. Oleh karena itu, diperlukan media visual yang komunikatif, interaktif, dan relevan dengan kehidupan remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

- Konsep Desain “*Bloom With Red*”  
*Bloom With Red* adalah perangkat edukasi menstruasi dengan tampilan visual yang menyenangkan, ramah, dan jenaka untuk remaja putri berusia 12–15 tahun. Perangkat ini terdiri dari tiga kategori:
- Produk: pembalut wanita, kantong multifungsi, bantal pemanas mini, sabun cair, tisu, dan kantong ramah lingkungan.
- *Learning*: buklet ilustrasi siklus menstruasi, kartu kwartet, dan buku jurnal mood dan tracking menstruasi.
- *Merchandise*: stiker motivasi, pin positif, dan tas tote bag kecil.  
Desain visualnya menampilkan warna-warna cerah, ilustrasi karakter remaja, dan pesan-pesan positif untuk menciptakan pengalaman belajar yang hangat dan bebas stigma.
- Strategi Komunikasi Visual

Penggunaan ilustrasi, warna lembut, dan bahasa yang sederhana membuat materi ini relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Pendekatan naratif dan visual diharapkan dapat meningkatkan penyerapan informasi dan mengurangi kecanggungan dalam membahas menstruasi.

Starter kit yang dirancang, dengan nama "Bloom With Red," merupakan alat edukasi yang dikemas dalam bentuk yang menyenangkan dan ramah bagi remaja putri usia 12–15 tahun. Konsep desain ini menggunakan warna cerah dan ilustrasi karakter remaja yang sesuai dengan kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Wijayanti dan Dewi (2025), yang menunjukkan pentingnya penggunaan media visual dan digital dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi. Menurut penelitian mereka, pendekatan komunikasi yang interaktif dan menarik dapat membantu mengurangi kecanggungan dan stigma yang sering kali muncul ketika membahas topik sensitif seperti menstruasi.

Desain starter kit ini menggabungkan produk, materi pembelajaran, dan merchandise untuk menciptakan pengalaman edukatif yang lebih inklusif dan menyenangkan. Produk seperti pembalut wanita dan kantong multifungsi, bersama dengan materi edukatif seperti buklet siklus menstruasi dan kartu kwartet, memberikan remaja alat yang tidak hanya informatif tetapi juga praktis dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Komunikasi visual dalam "Bloom With Red" mengedepankan penggunaan ilustrasi, warna lembut, dan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh remaja. Penelitian oleh Wijayanti dan Dewi (2025) mendukung hal ini, karena mereka menemukan bahwa media visual dan bahasa yang mudah dipahami sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja. Hal ini penting untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi mereka, di mana remaja sering kali tidak memiliki cukup informasi atau merasa canggung membicarakan menstruasi karena pengaruh stigma sosial.

Penggunaan ilustrasi yang relevan dengan kehidupan remaja, seperti karakter yang mereka kenal dan situasi yang mereka alami, diharapkan dapat mengurangi perasaan canggung atau malu dalam membahas topik ini. Pendekatan komunikasi visual ini juga berfokus pada menciptakan pengalaman belajar yang hangat dan positif, yang pada akhirnya mendorong remaja untuk lebih siap menghadapi menstruasi.

Wawancara dengan anggota Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) menekankan pentingnya pendekatan komunikasi yang tidak menggurui, namun tetap mendidik. Dalam konteks ini, desain yang ramah dan menyenangkan menjadi kunci. Penelitian oleh Wijayanti dan Dewi (2025) juga menemukan bahwa penerapan metode edukasi melalui peer educator (pendidik sebaya) dapat meningkatkan kenyamanan remaja dalam menerima informasi kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi. Dengan demikian, penggunaan starter kit ini diharapkan dapat menjadi solusi yang praktis dan efektif untuk mengatasi kekurangan informasi serta stigma terkait menstruasi.

Hasil dari desain starter kit ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, yang pada gilirannya dapat mempersiapkan mereka secara mental dan fisik untuk menghadapi menarche. Merujuk pada temuan dalam berbagai studi terkait, lebih dari 50% remaja yang belum siap menghadapi menstruasi cenderung merasa malu atau cemas. Dalam penelitian yang

dilakukan oleh Wijayanti dan Dewi (2025), hal ini terkait dengan kurangnya pemahaman dan komunikasi yang terbuka mengenai kesehatan reproduksi.

Starter kit ini bertujuan untuk mengisi kekosongan informasi dengan menyediakan materi yang mudah dipahami dan tidak menambah stigma, melalui produk yang memiliki nilai edukatif dan dukungan psikologis untuk remaja.

## **Pembahasan**

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana merancang kampanye edukasi untuk membantu remaja perempuan berusia 12-15 tahun di Jakarta dalam memahami dan menangani menstruasi. Untuk menjawab masalah ini, beberapa pendekatan dan elemen desain yang telah dibahas dalam penelitian di atas dapat dijabarkan lebih lanjut.

Salah satu cara untuk menjawab rumusan masalah adalah dengan merancang sebuah kampanye yang tidak hanya informatif, tetapi juga dapat menarik perhatian remaja. Kampanye ini dapat dikemas dalam bentuk "starter kit" seperti yang dijelaskan dalam penelitian ini, dengan menggunakan desain yang menyenangkan dan ramah. Desain visual dengan warna-warna cerah, ilustrasi karakter remaja, serta penggunaan bahasa yang mudah dipahami merupakan langkah penting dalam menyampaikan pesan secara efektif. Hal ini dapat mengatasi hambatan komunikasi yang sering dialami oleh remaja dalam memahami informasi mengenai menstruasi, yang sering kali dibarengi rasa malu atau canggung.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Wijayanti dan Dewi (2025), penggunaan ilustrasi dan media digital dalam kampanye edukasi kesehatan reproduksi terbukti efektif meningkatkan literasi remaja tentang isu-isu seperti menstruasi. Dalam hal ini, visual yang interaktif dan relevan dengan kehidupan mereka sangat membantu untuk mengurangi kecanggungan saat membahas topik sensitif.

Kampanye edukasi juga dapat melibatkan berbagai jenis materi pembelajaran yang tidak hanya berupa informasi teks, tetapi juga kuis, permainan interaktif, dan buku jurnal, seperti yang terdapat dalam starter kit "Bloom With Red." Materi seperti kartu kwartet dan jurnal untuk melacak mood dan siklus menstruasi memberikan remaja sarana yang lebih aktif untuk belajar sambil bermain. Ini sesuai dengan temuan dalam penelitian Wijayanti dan Dewi (2025), yang menyarankan penggunaan media visual yang dapat melibatkan audiens secara lebih aktif dalam proses pembelajaran, sehingga pesan tentang menstruasi dapat lebih mudah dipahami dan diterima.

Kegiatan interaktif seperti ini berfungsi untuk mendalami dan memperkuat pemahaman remaja tentang siklus menstruasi dan meminimalisir mitos-mitos yang berkembang. Misalnya, melalui kartu kwartet yang berisi informasi penting tentang menstruasi, remaja dapat belajar sambil bermain, yang lebih menarik bagi mereka dibandingkan hanya membaca materi edukatif.

Dalam mengembangkan kampanye edukasi, sangat penting untuk memperhatikan pendekatan komunikasi yang tidak menggurui, seperti yang ditegaskan oleh anggota PKBI dalam wawancara. Pendekatan ini harus mengutamakan nuansa yang hangat dan penuh pengertian, tidak menyudutkan atau menimbulkan rasa malu bagi remaja. Komunikasi yang hangat ini dapat diperoleh dengan menciptakan materi kampanye yang menggunakan bahasa yang tidak menghakimi dan sesuai dengan konteks emosional serta pengalaman remaja.

Menurut Wijayanti dan Dewi (2025), penggunaan media visual yang lebih ramah dan mendekati dunia remaja, seperti karakter yang akrab dengan mereka dan tema yang relevan, dapat menciptakan rasa nyaman dan membuka percakapan yang lebih terbuka tentang menstruasi. Dalam kampanye ini, remaja dapat merasakan bahwa mereka tidak sendirian, dan isu menstruasi adalah hal yang normal dan penting untuk dipahami tanpa rasa malu.

Kampanye edukasi ini juga akan lebih efektif jika disertai dengan penyediaan alat-alat yang mendukung kesiapan remaja untuk menghadapi menstruasi. Misalnya, starter kit "Bloom With Red" tidak hanya memberikan informasi tentang siklus menstruasi, tetapi juga menyediakan produk-produk praktis seperti pembalut, kantong multifungsi, dan bantal pemanas mini yang dapat langsung digunakan oleh remaja. Penyediaan alat-alat praktis ini membantu remaja merasa lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi menarche mereka.

Penelitian oleh Wijayanti dan Dewi (2025) menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung merasa siap dan tidak terkejut menghadapi menstruasi jika mereka telah dibekali dengan informasi yang cukup dan alat yang mendukung mereka. Kampanye ini berperan penting dalam menciptakan perasaan kesiapan dan kepercayaan diri yang dibutuhkan remaja saat mereka pertama kali mengalami menstruasi.

Untuk merancang kampanye edukasi yang efektif dalam membantu remaja perempuan berusia 12-15 tahun memahami dan menangani menstruasi, pendekatan yang menyenangkan, ramah, dan tidak menggurui sangatlah penting. Penggunaan komunikasi visual yang menarik, bahan edukatif yang interaktif, serta pendekatan yang penuh pengertian dapat menciptakan suasana yang mendukung remaja dalam mempersiapkan diri menghadapi menstruasi. Starter kit "Bloom With Red" yang dirancang dengan berbagai elemen edukatif dan produk praktis merupakan solusi yang dapat mengisi kekosongan informasi, mengurangi stigma, dan meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi.

## SIMPULAN

Kurangnya edukasi menstruasi membuat banyak remaja putri merasa tidak siap menghadapi menarche. Kampanye *Bloom With Red* menawarkan solusi inovatif melalui perangkat awal yang menggabungkan aspek edukasi, visual, dan fungsional. Perangkat ini tidak hanya membantu remaja memahami menstruasi tetapi juga membangun rasa percaya diri dan sikap positif. Pengembangan desain lebih lanjut dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan lembaga pendidikan dan organisasi kesehatan untuk memperluas distribusi dan mengintegrasikan konten digital interaktif ke dalam perangkat awal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kekuatan-Nya selama proses penyusunan laporan ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada kedua orang tua tercinta atas doa dan dukungan yang tak henti-hentinya, kepada Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan, dan kesabarannya selama proses penelitian, serta kepada Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) atas kesediaannya menjadi

narasumber dan memberikan wawasan berharga terkait pendidikan kesehatan reproduksi remaja. Ucapan terima kasih juga kepada rekan-rekan dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral dan kontribusi dalam penyelesaian laporan ini. Semoga segala amal baik mendapat balasan yang terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A., Noviyanti, D., & Pratiwi, H. (2022). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri*. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1), 1–9.
- Fitriana, D. (2021). *Efektivitas Penggunaan Media Visual dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Biologi pada Siswa*. *Jurnal Biologi Edukasi*, 13(2), 54–62.
- Hennegan, K., & Montgomery, P. (2016). *Do menstrual hygiene management interventions improve education and psychosocial outcomes for women and girls in low and middle-income countries?* *PloS One*, 11(2), e0151139. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151139>
- House, S., et al. (2021). *Supporting Adolescent Girls to Manage Menstruation with Dignity*. *Global Health Action*, 14(1), 189–204.
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, S. (2020). *A study on awareness and practices of menstrual hygiene among school going adolescent girls*. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(12), 5228–5233.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Oktaviani, S. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menarche di Kota X*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Y.
- Puspitasari, A., & Wulansari, D. (2023). *Korelasi Pengetahuan Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Sekolah Menengah Pertama*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 123–134.
- Rahayu, S. (2020). *Perancangan Komunikasi Visual untuk Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Sebelas Maret, Surakarta.
- Sari, R., & Handayani, W. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi dengan Media Edukasi*. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 9(2), 123–130.
- Susanti, E., & Marlina, L. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), 329–335.
- UNICEF. (2019). *Adolescent Girls' Access to Menstrual Hygiene Products in Low- and Middle-Income Countries*. UNICEF.
- UNICEF & WHO. (2020). *Adolescent Health and Development*. UNICEF.
- Wijayanti, E., & Dewi, R. K. (2025). Implementasi Metode Peer Educator untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Sekolah. *JURNAL SAPTA MENGABDI*.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent Health and Menstrual Education Report*. Geneva: WHO.

