

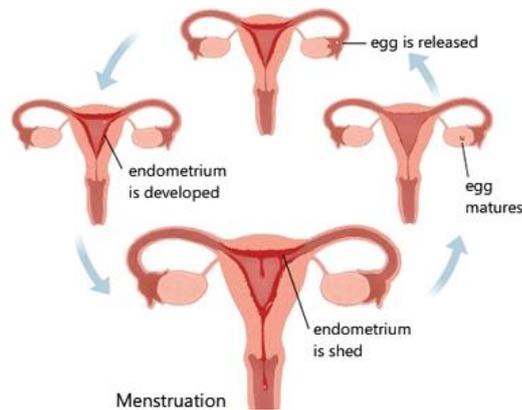
## **BAB II. MENSTRUAL CUP SEBAGAI ALTERNATIF PEMBALUT**

### **II.1 Landasan Teori**

*Menstrual cup* atau dalam bahasa Indonesia artinya cangkir menstruasi, merupakan sebuah benda berbentuk corong dan berbahan silikon yang memiliki fungsi untuk menampung darah menstruasi. *Menstrual cup* memiliki tekstur yang elastis dan mudah dibengkokkan seperti karet. Alat sanitasi terdapat bermacam-macam jenisnya, salah satunya adalah *menstrual cup*, yang bisa menjadi alternatif untuk menggantikan pembalut sekali pakai atau alat sanitasi menstruasi lainnya (dikutip dari <https://journal.sociolla.com> 2018). Dengan menggunakan *menstrual cup* dapat membantu melindungi bumi dari zat-zat berbahaya yang dikeluarkan oleh limbah pembalut serta dapat membantu menghemat pengeluaran untuk membeli alat sanitasi menstruasi.

#### **II.1.1 Menstruasi**

Menstruasi merupakan siklus bulanan yang dialami oleh wanita dengan ditandai terjadinya pengeluaran darah melalui vagina yang disebabkan oleh luruhnya *endometrium* atau dinding rahim yang berisi pembuluh darah, hal tersebut terjadi karena tidak ada terjadinya pembuahan. Akan terjadi penebalan dinding rahim setiap bulan, yang mana dinding rahim tersebut akan meluruh dan keluar sebagai bentuk darah dari vagina jika seorang wanita sel telurnya tidak dibuahi atau tidak ada pembuahan (Lestari 2021). Sebuah tanda atau ciri seorang wanita menginjak remaja adalah ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama yang terjadi setelah tanda-tanda pada fisik muncul seperti tumbuh payudara, rambut di sekitar kemaluan dan ketiak (Bella 2022). Perempuan yang sudah menginjak remaja dan ditandai dengan mengalami menstruasi memiliki arti bahwa hormon organ reproduksi sudah mulai bekerja (Solehati, Trisyani & Kosasih 2018). Masa menstruasi yang normal biasanya terjadi 3 hingga 7 hari, jika menstruasi terjadi kurang dari 3 hari maka darah yang dikeluarkan akan lebih banyak. Normalnya, darah menstruasi sendiri akan berwarna merah terang pada hari pertama dan kedua, lalu akan berubah menjadi kecokelatan saat masa menstruasi menjelang selesai.



Gambar II. 1 Siklus Menstruasi  
 Sumber : rofaeducationcentre.blogspot.com  
 (diakses pada 22/04/2023)

### II.1.2 *Personal Hygiene Menstruasi*

Kebersihan diri atau disebut juga *personal hygiene* merupakan hal wajib yang dilakukan demi menjaga Kesehatan dan juga kebersihan tubuh maupun psikisnya (Pemiliana, Agustina & Verayanti, 2019). Kebersihan saat menstruasi harus dijaga dengan sangat baik karena menjaga kebersihan atau *personal hygiene* berpengaruh besar terhadap kesehatan organ reproduksi. Menurut (dikutip dari [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) 2023), ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk tetap menjaga kebersihan atau *personal hygiene*, yaitu sebagai berikut:

- **Rutin Mengganti Pembalut**  
 Tidak boleh menggunakan pembalut, tampon, menstrual cup atau alat sanitasi menstruasi lainnya terlalu lama, karena jika menggunakannya terlalu lama atau tidak sering diganti akan menyebabkan vagina terasa gatal-gatal dan infeksi karena alat sanitasi tersebut bersentuhan langsung dengan kulit vagina.
  
- **Membersihkan Area Vagina**  
 Membersihkan area vagina bertujuan untuk menghilangkan sisa-sisa darah yang menempel pada kulit vagina. Basuh vagina dengan air hangat dari arah depan ke belakang.

- **Gunakan Pakaian Dalam yang Menyerap Keringat**  
Disarankan memilih pakaian dalam yang berbahan 100% katun karena bahan katun dapat menyerap keringat dan tidak ketat agar terhindar dari bau yang tidak sedap.
- **Cuci Tangan Sebelum Mengganti Pembalut dan Sesudah Membasuh Vagina**  
Tangan yang kotor memiliki resiko memindahkan bakteri ke area kemaluan, maka dari itu harus menggunakan sabun saat mencuci tangan untuk memastikan tangan benar-benar bersih dari kuman.

Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tidak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi (Yusiana & Saputri 2016).

### **II.1.3 Jenis-Jenis Alat Sanitasi Menstruasi**

Pada saat masa menstruasi tentu saja wanita membutuhkan alat yang bisa menampung darah menstruasi agar tidak berceceran kemana-mana dan agar tetap menjaga kebersihan badan terutama sekitar organ kewanitaan. Alat sanitasi menstruasi merupakan alat pelindung atau alat untuk menampung darah menstruasi. Berikut beberapa jenis alat sanitasi menstruasi:

- **Pembalut Sekali Pakai**  
Pembalut menurut (Susanti & Wijaya 2018), pembalut merupakan sebuah produk sanitasi menstruasi yang berbentuk lembaran atau *pad* yang bahannya terbuat dari *selulose* atau sintetik yang mempunyai fungsi untuk menyerap darah menstruasi. Cara pemakaian pembalut ini cukup mudah yaitu, hanya dengan menempelkan perekat yang ada di belakang pembalut tersebut ke celana dalam, tetapi sayangnya penggunaan pembalut sangat mudah untuk bocor karena terkadang pemakaian tidak pas pada posisi atau terkadang perekat kurang kuat hingga pembalut bergeser ke kiri atau ke kanan. Pembalut

memiliki dua macam, yaitu pembalut organik dan *non* organik, berikut beberapa penjelasan mengenai pembalut organik dan *non* organik:

### 1. Pembalut Organik

Pembalut organik ini jauh lebih unggul dibandingkan dengan pembalut biasa atau pembalut non organik, karena dalam bahan pembalut non organik sendiri terbuat dari seratus persen kapas dan tidak memiliki kandungan pemutih klorin yang menjadi faktor penyebab terjadinya keputihan (dikutip dari [www.naturalfarm.id](http://www.naturalfarm.id) 2021). Selain itu, pembalut organik juga mempunyai kelebihan atau manfaat lainnya dibandingkan pembalut *non* organik yaitu, bisa dan sangat aman digunakan untuk wanita yang memiliki kulit sensitif karena bahan-bahannya yang organik akan membuat kulit terbebas dari ruam, dengan bahannya yang organik membuat pembalut ini lebih steril sehingga dapat mengurangi resiko tertular infeksi bakteri dan jamur, selain mempunyai keuntungan untuk Kesehatan diri sendiri, pembalut organik juga membawa keuntungan bagi lingkungan hidup karena menggunakan bahan-bahan yang ramah lingkungan, dan salah satu yang menjadi daya tarik dalam alat sanitasi ini adalah bahannya yang tidak memiliki kandungan pemutih klorin sehingga dapat menghindari resiko terkena berbagai penyakit organ reproduksi.



Gambar II. 2 Pembalut Organik 1  
Sumber : [umawomen.com](http://umawomen.com)  
(diakses pada 22/04/2023)



Gambar II. 3 Pembalut Organik 2  
Sumber : umawomen.com  
(diakses pada 22/04/2023)

## 2. Pembalut *Non* Organik

Pembalut non organik juga memiliki dua jenis untuk menampung darah, yaitu yang berisikan gel dan kapas. Menurut (Zamani, Husna & Yulianingtyas 2014), gel yang ada pada pembalut non organik juga tidak bisa dipastikan aman untuk organ reproduksi dan kapasnya pun belum tentu seratus persen kapas asli, terkadang dalam beberapa produk pembalut terdapat serbuk kayu dan juga kertas bekas, sehingga bahan pembalut tersebut umumnya diberi tambahan pemutih dan pewangi yang mana hal tersebut membuat pemakainya memiliki resiko terkena penyakit organ reproduksi seperti kanker rahim.

Selain itu sampah pembalut *non* organik juga merupakan salah satu penyumbang sampah terbesar di Indonesia, yang mana wanita dapat menghasilkan limbah pembalut sekali pakai sebanyak 26 ton per hari. Sedangkan pembalut sendiri membutuhkan waktu yang lama untuk dapat terurai yaitu sekitar 200-800 tahun (Shelby & Puspitasari, 2022). Menurut (Zamani, Husna & Yulianingtyas 2014), Jika tidak dilakukan upaya untuk mengurangi limbah pembalut, ini akan menjadi masalah untuk lingkungan karena bersifat *unbiodegradable*. Limbah plastik pembalut wanita ini seringkali dibakar sehingga akan ada dampak lingkungan yang lebih panjang, karena bahan plastik yang terkandung di dalamnya dapat menghasilkan dioksin dengan suhu <800 derajat Celcius. Senyawa ini

bersifat karsinogenik. Melalui rantai makanan, dioksin yang terabsorpsi oleh tumbuhan akan ikut termakan oleh manusia.



Gambar II. 4 Pembalut *Non* Organik 1  
Sumber : [charm.co.id](http://charm.co.id)  
(diakses pada 22/04/2023)



Gambar II. 5 Pembalut *Non* Organik 2  
Sumber : [menstruasi.com](http://menstruasi.com)  
(diakses pada 22/04/2023)

- Tampon

Tampon merupakan alat sanitasi menstruasi yang memiliki bentuk silinder dan terbuat dari kapas yang mempunyai tekstur lembut. Untuk pemakaian tampon ini yaitu dengan cara memasukan tampon ke dalam vagina dan tampon akan menyerap darah menstruasi (dikutip dari [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) 2021). Tampon juga memiliki benang dibawahnya yang berfungsi untuk membantu mengeluarkan tampon dari dalam vagina dengan cara menarik benang tersebut

secara perlahan, untuk mempermudah pemasangan tampon ke dalam vagina, beberapa produk menyediakan aplikator agar mempermudah pemakaian.



Gambar II. 6 Tampon  
Sumber : [hellosehat.com](http://hellosehat.com)  
(diakses pada 22/04/2023)

- *Menstrual Pad*

*Menstrual pad* memiliki bentuk yang mirip dengan pembalut biasa, tetapi *menstrual pad* lebih ramah lingkungan karena menggunakan atau terbuat dari bahan kain yang lembut (*microfiber*) dengan lapisan luar berbahan polyester sehingga darah menstruasi tidak akan mengalami bocor. *Menstrual pad* dapat digunakan berulang kali dan harus selalu dicuci dengan bersih setelah pemakaian. *Menstrual pad* juga bebas dari bahan kimia berbahaya (dikutip dari [www.idntimes.com](http://www.idntimes.com) 2019).



Gambar II. 7 *Menstrual Pad*  
Sumber : [idntimes.com](http://idntimes.com)  
(diakses pada 22/04/2023)

- *Menstrual Cup*

Menurut (Widya, Usman & Widowati 2022), *menstrual cup* atau cangkir menstruasi merupakan alat yang dipakai di dalam atau alat sanitasi yang dimasukkan ke dalam vagina yang bisa menjadi alternatif untuk ramah lingkungan. Sama seperti tampon, *menstrual cup* juga digunakan dengan cara memasukkannya ke dalam vagina. Jika tampon menyerap darah haid dengan kapasitasnya, *menstrual cup* memiliki cara kerja yang berbeda, yaitu dengan cara menampung darah di dalam *menstrual cup* yang berbentuk cangkir. *Menstrual cup* memiliki berbagai ukuran agar bisa menyesuaikan dengan vagina. *Menstrual cup* terbuat dari *Medical Grade Silicon* yang aman untuk tubuh (Saputri 2021).

*Menstrual cup* dapat digunakan berulang kali dengan rentan waktu 5-10 tahun. Setiap setelah selesai digunakan, *menstrual cup* harus dicuci atau dibilas hingga bersih sebelum dipakai Kembali. Untuk pemakaian di awal siklus menstruasi, *menstrual cup* harus direbus terlebih dahulu agar steril dan tetap aman digunakan.



Gambar II. 8 *Menstrual Cup* 1  
Sumber : halodoc.com  
(diakses pada 22/04/2023)



Gambar II. 9 *Menstrual Cup 2*  
Sumber : Pontianak.tribunnews.com  
(diakses pada 22/04/2022)

## **II.2 *Menstrual Cup***

*Menstrual cup* sangat bisa menjadi alternatif alat sanitasi menstruasi yang ramah lingkungan di masa-masa menstruasi. Penggunaan *menstrual cup* bisa membantu mengurangi banyaknya limbah pembalut. *Menstrual cup* sangat cocok bagi wanita yang ingin membantu menjaga lingkungan hidup dan juga ingin menghemat pengeluaran, karena dengan menggunakan *menstrual cup* artinya tidak akan membeli pembalut sekali pakai.

### **II.2.1 Keunggulan *Menstrual Cup***

*Menstrual cup* mempunyai banyak kelebihan jika dibandingkan dengan pembalut sekali pakai, seperti yang dijelaskan di *channel YouTube* (Kata Dokter 2022), yaitu *Menstrual cup* lebih tahan lama dan bisa dipakai berulang-ulang bahkan hingga 10 tahun yang artinya akan menghemat banyak pengeluaran untuk biaya alat sanitasi menstruasi selama bertahun-tahun dan juga dapat membantu mengurangi limbah pembalut sekali pakai yang sulit terurai, sehingga dengan memakai *menstrual cup* maka sudah membantu melindungi lingkungan hidup dari senyawa yang berbahaya bagi kesehatan makhluk hidup. *Menstrual cup* juga terbuat dari bahan lateks atau silikon yang mana merupakan *medical grade* dan anti bakteri yang tentunya aman untuk digunakan pada vagina, dengan menggunakan *menstrual cup* juga tidak akan mengalami bocor kecuali pemakaian *menstrual cup* tidak benar dan *menstrual cup* sudah benar-benar penuh, *menstrual cup* tidak akan membuat darah bocor karena *menstrual cup* tersebut *suction* saat di dalam vagina dan benar-benar tidak bisa keluar, kecuali jika dicubit yang akan menyebabkan masuknya udara dan mudahnya menarik *menstrual cup* (FemaleDailyNetwork 2019). Saat memakai

*menstrual cup* tidak usah mengkhawatirkan tentang bau amis karena *menstrual cup* tidak akan menyebabkan atau mengeluarkan bau, hal ini disebabkan karena *menstrual cup* hanya menampung darah dan tidak menyerap darah seperti pembalut sekali pakai dan juga tampon. *Menstrual cup* memiliki kapasitas yang besar untuk menampung darah karena dapat menampung darah hingga 40 cc dan yang lebih baiknya adalah *menstrual cup* akan membantu keseimbangan pH di vagina karena hanya menampung darah dan tidak menyerap darah menstruasi (Kata Dokter 2022).

pH pada vagina dapat meningkat pada saat menstruasi, hal itu dikarenakan darah tertampung atau lebih tepatnya terserap pada pembalut atau tampon, maka dari itu sebaiknya hindari paparan berkepanjangan antara darah menstruasi yang basa dan vagina yang asam (dikutip dari [www.klikdokter.com](http://www.klikdokter.com) 2022). pH vagina yang normal atau seimbang sangat penting karena kesehatan vagina sangat ditentukan oleh kondisi pH vagina (Sadar Vagina 2021). pH vagina yang tidak normal atau tidak asam akan memicu vaginosis bakteri atau pertumbuhan bakteri yang berlebihan sehingga hal tersebut akan berdampak pada vagina seperti, menimbulkan bau tidak sedap, membuat keputihan dan terasa gatal dan terbakar terutama pada saat buang air kecil (dikutip dari [www.halodoc.com](http://www.halodoc.com) 2023). Selain itu jika menggunakan pembalut sekali pakai pada saat darah haid sedang banyak maka harus lebih sering dari 4 jam untuk mengganti pembalut karena jika tidak, akan meningkatkan kelembaban pada vagina yang menyebabkan iritasi atau gatal-gatal. Maka dari itu *menstrual cup* bisa menjadi solusi untuk menghindari iritasi atau gatal-gatal pada saat menstruasi (dikutip dari [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) 2022).

## **II.2.2 Kekurangan *Menstrual Cup***

Dapat dikatakan bahwa kekurangan *menstrual cup* itu hanya sedikit saja, yaitu *menstrual cup* tidak dijual di toko-toko terdekat seperti pembalut sekali pakai, tetapi *Menstrual cup* bisa dibeli pada *e-commerce*. Seperti yang dijelaskan pada *channel YouTube* (Kata Dokter 2022), kekurangan dari *menstrual cup* yang adalah kemungkinan besar pada saat pemakaian pertama kalinya, pengguna akan merasa kesulitan dan tidak terbiasa, sehingga untuk dapat merasa mudah dalam memasang dan mengeluarkan *menstrual cup* dibutuhkan waktu sehari-hari atau bahkan

berbulan-bulan dalam setiap masa periode. Selain itu pengguna juga harus mengetahui *flow* menstruasi, apakah pada hari pertama sangat banyak darah yang keluar dan di akhir menstruasi sedikit darah yang keluar atau sebaliknya, hal itu perlu diketahui agar pengguna bisa mengetahui setiap berapa jam harus mengeluarkan *menstrual cup* dari vagina dan memasangnya kembali dan hal itu juga penting agar pengguna dapat mengetahui ukuran apa yang dibutuhkan tetapi hal tersebut juga dapat diketahui bila pengguna benar-benar menggunakan *menstrual cup*, karena jika hanya meneliti tetapi dengan menggunakan pembalut sekali pakai, hal itu tidak akan 100% benar karena dengan pembalut sekali pakai meskipun kelihatannya darah sangat banyak tetapi pada saat menggunakan *menstrual cup* bisa jadi ternyata darah yang dikeluarkan tidak sebanyak itu (FemaleDailyNetwork 2019).

### II.2.3 Bentuk & Ukuran *Menstrual Cup*

*Menstrual cup* memiliki bentuk yang berbeda-beda tetapi fungsinya tetap sama saja dan ukuran *menstrual cup* juga bermacam-macam sesuai dengan kebutuhan setiap wanita. Ukuran *menstrual cup* memiliki ukuran yang berbeda-beda tergantung pada merknya tetapi, jika dilihat kebanyakan *menstrual cup* yang berukuran kecil memiliki diameter 38 mm hingga 41 mm dengan Panjang 43 mm hingga 70 mm dan yang berukuran besar dengan diameter 45 mm hingga 76 mm dengan panjang 50 mm hingga 70 mm.



Gambar II. 10 Bentuk-Bentuk *Menstrual Cup* 1  
Sumber : aipmf.com  
(diakses pada 17/05/2023)



Gambar II. 11 Bentuk-Bentuk *Menstrual Cup* 2  
 Sumber : journal.sociolla.com  
 (diakses pada 17/05/2023)

#### II.2.4 Cara Penggunaan *Menstrual Cup*

Menggunakan *menstrual cup* dengan baik dan benar sangat penting karena jika penggunaan *menstrual cup* tidak benar pasti pengguna akan merasakan tidak nyaman apalagi pada saat beraktivitas dan kemungkinan besar juga akan bocor, maka dari itu berikut cara memakai *menstrual cup* dengan baik dan benar (dikutip dari [www.sehatq.com](http://www.sehatq.com) 2022):

- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- Mengatur posisi yang nyaman seperti jongkok, berdiri atau duduk di tepi closet.
- Lipat bagian mulut corong.
- Gunakan dua jari tangan untung membuka labia vagina.
- Masukkan bagian mulut corong *menstrual cup* yang telah dilipat sampai terbuka pada saat sudah di dalam vagina.
- Gunakan jari untuk mendorong sampai posisi yang pas.

Pada saat melipat corong *menstrual cup* ada banyak jenis lipatan yang berbeda dan digunakan sesuai dengan kenyamanan tangan pada saat melipat, beberapa diantaranya adalah lipatan huruf 'C' atau 'E', *punch down*, *diamond*, 'S', angka 7, origami dan segitiga (dikutip dari [www.dktindonesia.com](http://www.dktindonesia.com) 2021). Untuk mengeluarkannya yaitu dengan mencubit *menstrual cup* dan menariknya keluar, jika tidak dicubit maka *menstrual cup* akan sulit keluar karena untuk dapat keluar

dibutuhkan masuknya udara yaitu dengan cara mencubitnya (FemaleDailyNetwork, 2019).



Gambar II. 12 Cara Pakai *Menstrual Cup*  
Sumber : doktersehat.com  
(diakses pada 17/05/2023)



Gambar II. 13 Posisi *Menstrual Cup*  
Sumber : id.quora.com  
(diakses pada 17/05/2023)



Gambar II. 14 Lipatan *Menstrual Cup*  
Sumber : dktindonesia.org  
(diakses pada 17/05/2023)

### II.2.5 Mitos & Fakta *Menstrual Cup*

*Menstrual cup* seringkali memiliki mitos seperti, memakai *menstrual cup* akan membuat mandul, *menstrual cup* bisa merenggut keperawanan, darah akan kembali ke rahim saat *menstrual cup* penuh, membuat susah buang air kecil dan menjadikan vagina longgar. Dari semua mitos yang ada jika kita mengenal *menstrual cup* mungkin kita tidak akan berpikir seperti itu karena dalam mitos pertama yaitu *menstrual cup* bisa membuat mandul, hal tersebut jika memakai alat sanitasi menstruasi apapun mungkin bisa saja terjadi jika wanita tidak bisa menjaga kebersihan organ reproduksinya selama masa menstruasi seperti jarang mengganti pembalut, tidak menjaga kebersihan *menstrual cup* dan lainnya. Jika kita bisa menjaga kebersihan diri kita selama menstruasi tentu saja hal tersebut tidak akan pernah terjadi karena jika tidak menjaga kebersihan vagina saat menstruasi akan berisiko terkena infeksi bakteri (dikutip dari [www.hellosehat.com](http://www.hellosehat.com) 2021).

Mitos kedua, *menstrual cup* bisa merenggut keperawanan, hal ini tergantung sudut pandang, jika keperawanan dilihat dari selaput dara yang robek mungkin bisa saja benar dan bisa saja salah, karena ada beberapa wanita yang terlahir tidak memiliki selaput dara dan ada beberapa wanita yang memiliki selaput dara yang elastis dan selaput dara hanya meregang meskipun telah berhubungan seksual, ada juga wanita yang selaput daranya mudah robek bahkan saat jatuh dari sepeda, menunggang kuda, atau olahraga berat. Dalam medis sendiri keperawanan tidak dilihat dari selaput dara, melainkan dari pernah atau tidaknya seseorang berhubungan seksual (dikutip dari [www.halodoc.com](http://www.halodoc.com) 2021). Mitos ketiga, darah akan kembali ke rahim saat *menstrual cup* penuh, hal itu tidak benar, karena otot-otot rahim akan mendorong darah secara aktif dan tidak akan mungkin kembali lagi ke rahim (dikutip dari [www.orami.com](http://www.orami.com) 2020). Hal yang akan terjadi jika *menstrual cup* penuh adalah terjadinya bocor dalam artian darah meluber keluar (dikutip dari [www.klikdokter.com](http://www.klikdokter.com) 2022). Mitos keempat, akan susah buang air kecil saat memakai *menstrual cup* hal itu mungkin tidak benar jika *menstrual cup* sudah berada pada posisi yang benar, meskipun ada kemungkinan untuk bergeser tetapi hal tersebut tidak akan menghalangi buang air kecil (dikutip dari [www.dktindonesia.com](http://www.dktindonesia.com) 2021). Mitos kelima, memakai *menstrual cup* akan

membuat vagina melonggar, hal tersebut tidaklah benar, karena vagina memiliki otot yang elastis, ketika otot vagina meregang saat dimasukan *menstrual cup*, vagina akan kembali ke bentuk semula (dikutip dari [www.dktindonesia.com](http://www.dktindonesia.com) 2021).

### II.2.6 Berbagai Merk Lokal *Menstrual Cup*

Meskipun *menstrual cup* di Indonesia kurang populer tetapi sudah ada beberapa brand lokal yang berani untuk memasarkan dan menjual produk *menstrual cup* di Indonesia, diantaranya adalah:

- *Rhea Cup*

*Menstrual cup* dari Rhea cup memiliki bentuk *menstrual cup* seperti pada umumnya dan memiliki satu warna yaitu warna merah muda. Rhea cup hanya menyediakan dua pilihan ukuran saja yaitu S yang cocok digunakan untuk wanita yang belum pernah melahirkan dan berumur kurang dari 30 tahun dan ukuran L yang cocok digunakan untuk wanita yang sudah pernah melahirkan dan berumur lebih dari 30 tahun. Harga *menstrual cup* dari Rhea cup dimulai dari Rp.225.000-Rp.250.000.



Gambar II. 15 *Menstrual Cup* Rhea Cup  
Sumber : [rheaofficial.id](http://rheaofficial.id)  
(diakses pada 17/05/2023)

- Dayliee

Sama seperti Rhea Cup, Dayliee juga memiliki bentuk *menstrual cup* standar dan hanya menyediakan satu warna saja yaitu warna putih. Dayliee mempunyai

dua pilihan ukuran yaitu S yang memiliki daya tampung 28 ml dan ukuran L yang memiliki daya tampung 35 ml. Harga *menstrual cup* dari Dayliee adalah Rp.149.000.



Gambar II. 16 *Menstrual Cup* Dayliee  
Sumber : dayliee.id  
(diakses pada 17/05/2023)

- *G Cup*

*Menstrual cup* dari *G Cup* memiliki bentuk yang standar dan *G Cup* menyediakan dua pilihan warna, yaitu warna biru dan pink. *G Cup* juga menyediakan 3 pilihan ukuran, yaitu ukuran XS yang cocok digunakan untuk remaja, ukuran S yang cocok digunakan oleh wanita yang belum pernah melahirkan dan ukuran L yang cocok digunakan oleh wanita yang sudah pernah melahirkan. *Menstrual cup G Cup* memiliki harga Rp.175.000.



Gambar II. 17 *Menstrual Cup* G Cup  
Sumber : @g\_menstrual\_cup  
(diakses pada 17/05/2023)

- Ecotalk

Ecotalk menyediakan dua bentuk *menstrual cup*, yaitu yang berbentuk standar dan *curve*. *Menstrual cup* yang berbentuk standar hanya memiliki satu pilihan warna, yaitu warna putih dan memiliki tiga jenis pilihan ukuran, yaitu S yang memiliki daya tampung 16 ml, ukuran M yang memiliki daya tampung 28 ml dan ukuran L yang memiliki daya tampung 36 ml. *Menstrual cup* yang berbentuk *curve* memiliki satu pilihan warna yaitu pink. *Menstrual cup curve* dari Ecotalk ini memiliki tiga pilihan ukuran yaitu S yang memiliki daya tampung 16 ml, ukuran M yang memiliki daya tampung 28 ml dan ukuran L yang memiliki daya tampung 36 ml. Harga dari *menstrual cup* Ecotalk yang berbentuk standar adalah Rp.185.000 dan yang berbentuk *curve* adalah Rp.205.000.



Gambar II. 18 *Menstrual Cup* Ecotalk 1  
Sumber : ecotalk.co  
(diakses pada 17/05/2023)



Gambar II. 19 *Menstrual Cup* Ecotalk 2  
Sumber : ecotalk.co  
(diakses pada 17/05/2023)

- Soul4earth

Soul4earth menyediakan tiga bentuk *menstrual cup*, yaitu *ring*, *crown* dan *basic* atau standar. Pada bentuk standar *menstrual cup* Ecotalk memiliki lima pilihan warna, yaitu warna *clear*, *soft pink*, *baby blue*, *lilac* dan *sage green*. Pada bentuk standar memiliki tiga pilihan ukuran, yaitu ukuran S, M dan L. Harga dari *menstrual cup* berbentuk standar adalah Rp.160.000-Rp.170.000. *Menstrual cup* berbentuk *crown* memiliki dua pilihan warna, yaitu warna pink dan toska. Pada bentuk *crown* juga tersedia dua pilihan ukuran, yaitu M dan L dengan harga Rp.233.000. *Menstrual cup* berbentuk *ring* memiliki enam pilihan warna, yaitu warna *clear*, *special ed*, *midnight black*, *artic blue*, *sunny yellow* dan *ruby pink*. Pada bentuk ini, Ecotalk menyediakan tiga jenis pilihan ukuran, yaitu S, M dan L dengan harga Rp.173.000-Rp.182.000.



Gambar II. 20 *Menstrual Cup* Soul4earth 1  
Sumber : @soul4earth  
(diakses pada 17/05/2023)



Gambar II. 21 *Menstrual Cup* Soul4earth 2  
Sumber : @soul4earth  
(diakses pada 17/05/2023)



Gambar II. 22 *Menstrual Cup* Soul4earth 3  
Sumber : @soul4earth  
(diakses pada 17/05/2023)

- **Filmore**

*Menstrual cup* Filmore memiliki bentuk yang unik, lebih kecil dari *menstrual cup* biasa dan hanya menyediakan satu ukuran saja. Harganya terbilang cukup mahal dibandingkan produk *menstrual cup* diatas yaitu Rp.499.000. Filmore memiliki misi edukasi tentang pemberdayaan Perempuan dan penerapan ramah lingkungan.



Gambar II. 23 *Menstrual Cup* Filmore  
Sumber : @filmorebody  
(diakses pada 17/05/2023)

## II.3 Analisis Permasalahan

Sebelum perancangan ini dibuat, materi dikuatkan dengan melalui hasil studi literatur yang diambil dari jurnal dan kuesioner *online* yang telah disebarakan melalui grup whatsapp Komunitas Rhea *Official* dan juga *Story* instagram pribadi perancang. Dengan adanya analisis permasalahan ini bertujuan untuk menguatkan setiap materi dalam video informasi yang akan dibuat.

### II.3.1 Studi Literatur

Studi literatur merupakan sebuah metode penelitian atau pengumpulan data dengan cara mencatat, kajian Pustaka atau dengan membaca (Abdhul 2022). Pada perancangan ini materi dalam perancangan informasi harus berdasarkan fakta dan sesuai dengan landasan teori yang ada agar materi dalam informasi tersebut tidak membuat keliru audiens dan memberikan teori yang tidak nyata faktanya. Dalam mencari informasi dan data mengenai seputar *menstrual cup*, telah dikumpulkan beberapa jurnal.

Dalam jurnal “Pengetahuan dan Minat Penggunaan *Menstrual Cup* pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga” (Shelby & Puspitasari 2022), menjelaskan bahwa menggunakan *Menstrual cup* keuntungannya lebih besar dibandingkan pembalut sekali pakai, karena *menstrual cup* terbuat dari bahan silikon dengan *medical grade* yang mana dapat bertahan hingga 10 tahun. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa alasan banyak wanita yang tidak ingin memakai *menstrual cup* karena merasa tidak nyaman dengan benda yang dimasukan ke dalam vagina dan banyak kekhawatiran lainnya, seperti tidak yakin dengan bagaimana cara memasukkannya dan takut tidak bisa mengeluarkannya.

Dalam jurnal “Perempuan Sebagai Agen Perubahan Melalui Penggunaan *Menstrual Cup* dalam Perspektif Gerakan Sosial” (Putri & Damalyanti 2022), menjelaskan bahwa *menstrual cup* bisa menjadi rekomendasi untuk wanita yang memiliki kulit sensitif, apalagi saat memakai pembalut sekali pakai dan merasa tidak nyaman dengan zat-zat kimia pada pembalut sekali pakai. Edukasi-edukasi tentang *menstrual cup* tersebut sangat bermanfaat jika dilakukan agar bisa melawan stigma

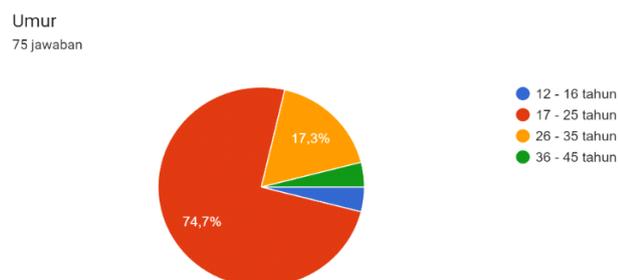
sosial yang menyatakan bahwa *menstrual cup* berbahaya untuk digunakan karena justru *menstrual cup* akan membawa perubahan lebih baik untuk dunia.

Dalam jurnal “Faktor Pembentuk *Attitude Toward Green Product* dan Implikasinya pada Intensi Konsumen: Ekspansi Model dan Pengujian pada Produk *Menstrual Cup*” (Rofianto, Pratami & Sabrina 2021), menjelaskan bahwa pola hidup dan kebiasaan buruk yang dilakukan manusia dapat merusak bumi atau lebih tepatnya merusak ekosistem lingkungan. Salah satu hal yang merusak lingkungan adalah produk yang tidak ramah lingkungan. Produk tidak ramah lingkungan yaitu produk yang tidak memperhatikan aspek untuk kesehatan lingkungan.

### II.3.2 Kuesioner

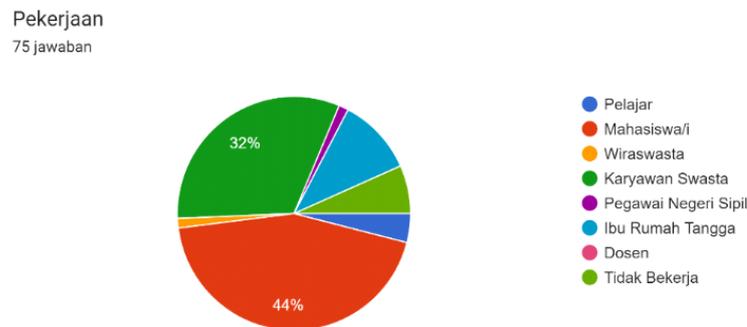
Kuesioner ini dibagikan secara online pada tanggal 12 Mei 2023. Kuesioner ini dibagikan melalui grup Whatsapp Komunitas Rhea *Official* dan juga melalui *Instagram stories*. Kuesioner yang disebar khusus untuk responden berjenis kelamin wanita dan sudah mengalami menstruasi, kuesioner ini juga dapat diisi oleh responden dengan menggunakan alat sanitasi menstruasi apapun. Ada 75 responden yang mengisi kuesioner, berikut hasilnya:

- Pada pertanyaan pertama menanyakan tentang usia, pada umur 12 – 16 tahun ada 3 orang, umur 17 – 25 tahun ada 56 orang, umur 26 – 35 tahun ada 13 orang dan umur 36 – 45 tahun ada 3 orang. Hasil dari keseluruhan diagram umur, yakni ada 75 responden.



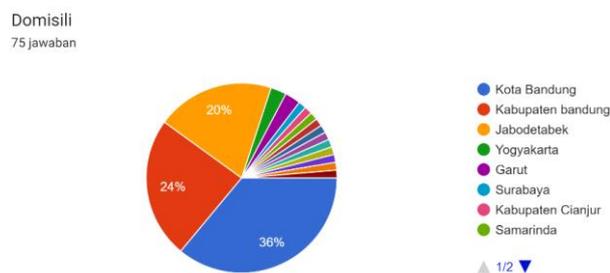
Gambar II. 24 Kuesioner 1  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan kedua menanyakan tentang pekerjaan, hasilnya adalah pelajar ada 3 orang, mahasiswi 33 orang, wiraswasta 1 orang, karyawan swasta 24 orang, pegawai negeri sipil 1 orang, ibu rumah tangga 8 orang dan tidak bekerja ada 5 orang.



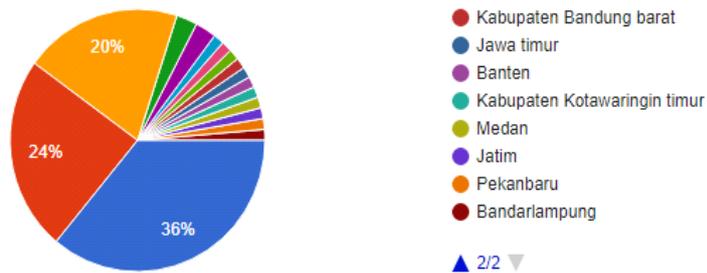
Gambar II. 25 Kuesioner 2  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan ketiga menanyakan tentang domisili responden, hasilnya adalah responden dari kota Bandung ada 27 orang, kabupaten Bandung ada 18 orang, Jabodetabek ada 15 orang, Yogyakarta ada 2 orang, Garut ada 2 orang, kabupaten Cianjur ada 1 orang, Samarinda ada 1 orang, kabupaten Bandung Barat ada 1 orang, Jawa Timur ada 3 orang, Banten ada 1 orang, kabupaten Kotawaringin Timur ada 1 orang Medan ada 1 orang, Pekanbaru 1 orang dan Bandar Lampung ada 1 orang



Gambar II. 26 Kuesioner 3  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

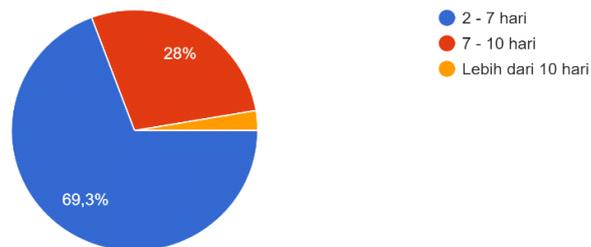
Domisili  
75 jawaban



Gambar II. 27 Kuesioner 4  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan keempat menanyakan tentang berapa hari masa menstruasi responden dalam siklus bulanan, hasilnya adalah 2 – 7 hari ada 52 orang, 7 – 10 hari ada 21 orang dan lebih dari 10 hari ada 2 orang.

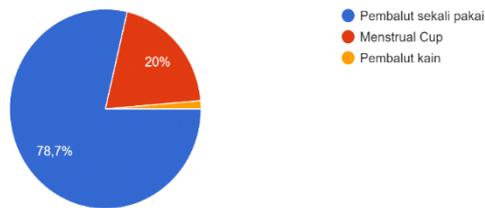
Biasanya berapa hari masa menstruasi anda dalam siklus bulanan ?  
75 jawaban



Gambar II. 28 Kuesioner 5  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan kelima menanyakan tentang alat sanitasi apa yang responden gunakan saat menstruasi, hasilnya adalah responden yang memakai pembalut sekali pakai ada 59 orang, *menstrual cup* ada 15 orang dan pembalut kain ada 1 orang.

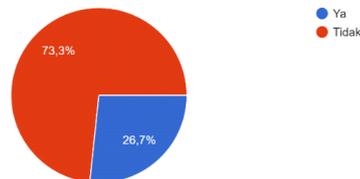
Alat sanitasi apa yang anda gunakan saat menstruasi ?  
75 jawaban



Gambar II. 29 Kuesioner 6  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apakah anda pernah menggunakan *menstrual cup*?”, hasilnya adalah responden yang menjawab ya ada 20 orang dan responden yang menjawab tidak ada 55 orang.

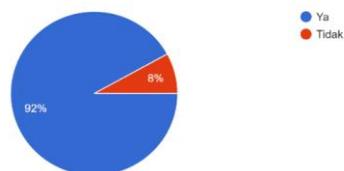
Apakah anda pernah menggunakan menstrual cup ?  
75 jawaban



Gambar II. 30 Kuesioner 7  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apakah anda pernah mendengar tentang *menstrual cup*?”, hasilnya adalah responden yang menjawab ya ada 69 orang dan responden yang menjawab tidak ada 6 orang.

Apakah anda pernah mendengar tentang menstrual cup ?  
75 jawaban



Gambar II. 31 Kuesioner 8  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

## 1. Pertanyaan untuk Pengguna *Menstrual Cup*

- Pada pertanyaan “Sudah berapa lama anda menggunakan *menstrual cup*?”, hasilnya adalah responden yang memakai *menstrual cup* kurang dari 1 tahun ada 3 orang, 1 - 3 tahun ada 10 orang dan 4 - 6 tahun ada 3 orang.



Gambar II. 32 Kuesioner 9  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

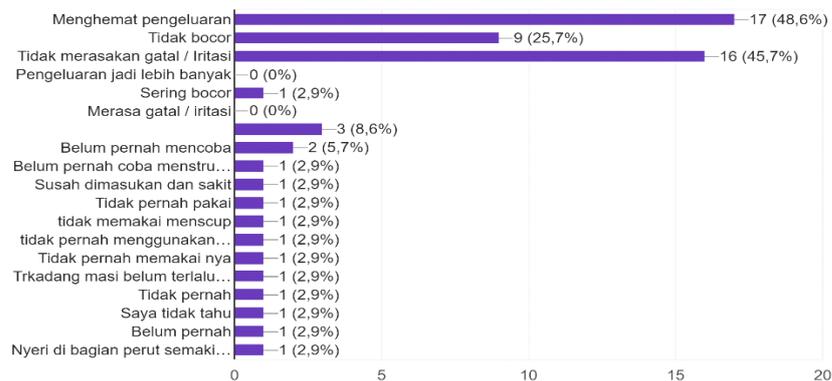
- Pada pertanyaan “Apakah anda pernah memakai pembalut sekali pakai sebelumnya”, hasilnya adalah 100% responden pengguna *menstrual cup* pernah menggunakan pembalut sekali pakai sebelumnya.



Gambar II. 33 Kuesioner 10  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Jika pernah, perubahan apa yang anda rasakan saat mulai memilih *menstrual cup* sebagai alat sanitasi menstruasi anda ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab mengemat pengeluaran ada 17 orang, tidak bocor ada 9 orang dan tidak merasakan gatal / iritasi 16 orang.

Jika pernah, perubahan apa yang anda rasakan saat mulai memilih menstrual cup sebagai alat sanitasi menstruasi anda ?  
35 jawaban



Gambar II. 34 Kuesioner 11  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa mitos yang pernah anda dengar tentang *menstrual cup* ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab menyebabkan kemandulan ada 4 orang, menghilangkan keperawanan ada 23 orang, darah balik ke rahim saat *menstrual cup* penuh ada 18 orang, susah buang air kecil ada 8 orang dan mengakibatkan vagina longgar ada 19 orang.



Gambar II. 35 Kuesioner 12  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa kelebihan yang anda rasakan saat menggunakan *menstrual cup* dibanding pembalut sekali pakai ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab lebih hemat sebanyak 20 orang, mudah dipakai

ada 10 orang, tidak bocor ada 9 orang, bebas dari sampah pembalut ada 18 orang, bebas dari iritasi ada 16 orang, tahan lama sehingga dalam beberapa tahun tidak perlu membeli alat sanitasi menstruasi baru ada 14 orang, bebas beraktivitas ada 1 orang, tidak berbau dan tidak lembab ada 1 orang.



Gambar II. 36 Kuesioner 13  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa kekurangan yang ada rasakan saat menggunakan *menstrual cup*?”, hasilnya adalah responden yang menjawab sulit digunakan ada 8 orang, terasa sakit ada 5 orang, mengganggu aktivitas sehari-hari ada 1 orang, sulit atau repot saat mengeluarkan *menstrual cup* dari vagina ada 11 orang, learning *curve* di awal saat belajar pakai ada 1 orang.



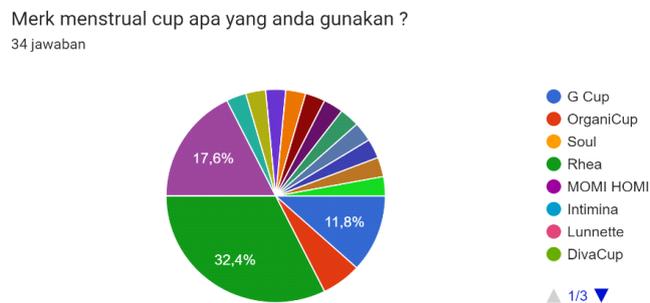
Gambar II. 37 Kuesioner 14  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa alasan anda memilih *menstrual cup* sebagai alat sanitasi menstruasi anda ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab penasaran ada 10 orang, nyaman ada 11 orang dan ingin menghemat pengeluaran ada 15 orang.



Gambar II. 38 Kuesioner 15  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

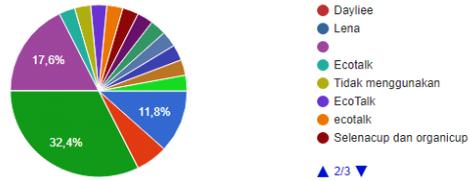
- Pada pertanyaan “Merk *menstrual cup* apa yang anda gunakan ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab *G Cup* ada 4 orang, *Organi Cup* ada 3 orang, *Rhea* ada 11 orang, *Ecotalk* ada 3 orang dan *Selenacup* ada 1 orang.



Gambar II. 39 Kuesioner 16  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

Merk menstrual cup apa yang anda gunakan ?

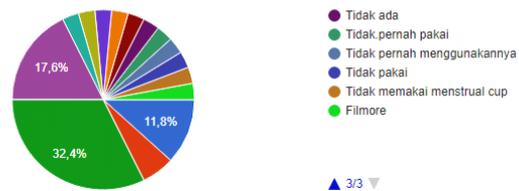
34 jawaban



Gambar II. 40 Kuesioner 17  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

Merk menstrual cup apa yang anda gunakan ?

34 jawaban

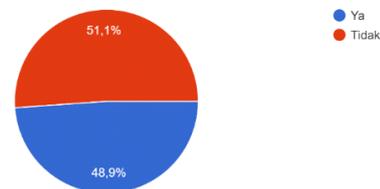


Gambar II. 41 Kuesioner 18  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apakah anda tahu berbagai ukuran *menstrual cup* ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab ya ada 22 orang dan responden yang menjawab tidak ada 23 orang.

Apakah anda tahu berbagai ukuran menstrual cup ?

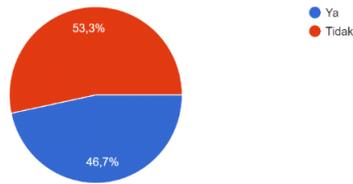
45 jawaban



Gambar II. 42 Kuesioner 19  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apakah anda tahu bahwa bentuk *menstrual cup* di berbagai negara itu berbeda ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab ya sebanyak 21 orang dan responden yang menjawab tidak sebanyak 24 orang.

Apakah anda tahu bahwa bentuk menstrual cup di berbagai negara itu berbeda ?  
45 jawaban

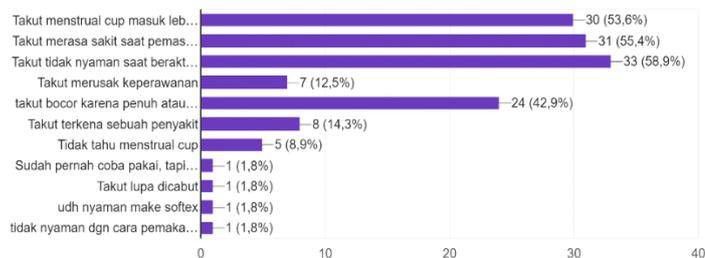


Gambar II. 43 Kuesioner 20  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

## 2. Pertanyaan untuk yang tidak menggunakan *menstrual cup*

- Pada pertanyaan “Sebagai seorang wanita yang tidak pernah menggunakan *menstrual cup*, apa saja kekhawatiran anda terhadap *menstrual cup*?”, hasilnya adalah responden yang menjawab takut *menstrual cup* masuk lebih dalam dan tidak bisa dikeluarkan dari dalam vagina ada 30 orang, takut merasa sakit saat pemasangan ada 31 orang, takut tidak nyaman saat ber-aktivitas ada 33 orang, takut merusak keperawanan ada 7 orang, takut bocor karena penuh atau tidak-nya *menstrual cup* tidak terlihat ada 24 orang, takut terkena sebuah penyakit ada 8 orang dan takut lupa mencabut ada 1 orang.

Sebagai seorang wanita yang tidak pernah menggunakan menstrual cup, apa saja kekhawatiran anda terhadap menstrual cup ?  
56 jawaban



Gambar II. 44 Kuesioner 21  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa alasan anda menggunakan jenis alat sanitasi menstruasi yang anda pilih?”, hasilnya adalah responden yang menjawab lebih murah ada 10 orang, lebih mudah dipakai 50 orang, lebih mudah dicari 29 orang, nyaman 27 orang dan tidak mudah bocor 4 orang.



Gambar II. 45 Kuesioner 22  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa merk alat sanitasi yang anda gunakan?”, hasilnya adalah responden yang menjawab Laurier ada 22 orang, Softex ada 16 orang, Charm ada 16 orang, Kotex ada 1 orang, Hers Protex ada 2 orang dan Yuspin ada 1 orang.



Gambar II. 46 Kuesioner 23  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa kelebihan yang anda rasakan dari alat sanitasi menstruasi yang anda pilih?”, hasilnya adalah responden yang menjawab tidak mudah bocor ada 14 orang, menghemat uang ada 23 orang, daya

tampung lebih kuat ada 20 orang, praktis ada 1 orang, mudah dipakai ada 7 orang dan mudah dicari ada 4 orang.



Gambar II. 47 Kuesioner 24  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa kekurangan yang anda rasakan dari alat sanitasi menstruasi yang anda pilih?”, hasilnya adalah responden yang menjawab tidak ramah lingkungan ada 40 orang, mudah bocor ada 23 orang, sulit dicuci ada 8 orang, menyebabkan gatal atau iritasi ada 28 orang, bagian lem perekat kadang tidak menempel ada 1 orang dan cukup mengganjal ada 1 orang.



Gambar II. 48 Kuesioner 25  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa mitos yang pernah anda dengar tentang *menstrual cup*?”, hasilnya adalah responden yang menjawab menyebabkan kemandulan ada 2 orang, menghilangkan keperawanan ada 24 orang,

darah balik ke rahim saat *menstrual cup* penuh ada 22 orang, susah buang air kecil ada 13 orang dan mengakibatkan vagina longgar ada 19 orang.



Gambar II. 49 Kuesioner 26  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Sebagai seorang wanita yang tidak pernah menggunakan *menstrual cup*, hal apa yang ingin anda ketahui tentang *menstrual cup* ?”, hasil dari kesimpulan jawaban responden adalah cara pemasangan, pengaruh positif dan negative saat menggunakan *menstrual cup*, manfaat, jenis-jenis *menstrual cup*, perbandingan dengan pembalut sekali pakai, apakah berbahaya untuk kesehatan organ reproduksi dan apakah nyaman atau sakit.

Cara pemasangan

semua hal terkait menstrual cup, baik positif ataupun negatif

Jawaban atas kekhawatiran ttg penggunaan menstruasi cup

Edukasi penggunaan

Kalau tidak ada air panas untuk nyucinya gimana

Manfaat saat menggunakan

Jenis-jenis dan cara penggunaannya (terutama untuk wanita yang belum menikah)

Apakah nyaman saat digunakan beraktifitas karena terlihat sangat tidak nyaman jika saat berjalan

Perbandingannya dengan pembalut secara detail, menyeluruh. Baru sedikit keunggulan yang saya tahu tentang menstrual cup.

Gambar II. 50 Kuesioner 27  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

4 | jawaban

Perbandingannya dengan pembalut secara detail, menyeluruh. Baru sedikit keunggulan yang saya tahu tentang menstrual cup.  
Hal tentang cara penggunaan, dan tips nya agar berhasil sekali coba. Karena saya pernah menemukan seseorang yang saat pakai menstrual cup pertama kali mengalami error dulu di percobaan pertama. Saya rasa saya akan tidak nyaman dengan hal tersebut.

ramah lingkungan

Cara memakai dengan benar, cara perawatan

Bagaimana cara ampuh memasang menstrual cup tanpa rasa sakit

Cara penggunaan dan kelebihanannya

Edukasi pemakaian yang benar dan apakah aman bila dipakai oleh seseorang yang belum menikah

apa ga aneh ha waktu make?

### Gambar II. 51 Kuesioner 28 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

apakah berbahaya digunakan dalam sehari-hari

Kegunaan dan efektivitas nya

Efek samping dari pemakaian menstrual cup

Apakah itu bisa menyebabkan penyakit?

Apakah menstrual cup tidak sakit saat dimasukkan?

Cara penggunaan dan info yang dapat meyakinkan saya kalau menstrual cup itu aman

Sakit gak

Apakah nyaman dan tidak mengganggu?

fakta yang membantah mitos mengenai mcup

### Gambar II. 52 Kuesioner 29 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

apakah menstrual cup aman di gunakan dan apakah itu tidak mengganggu aktivitas

Apakah tidak sakit cara pemasangannya dan apakah tidak menyebabkan vagina longgar

Semua

Kelebihan menstrual cup dibanding pembalut biasa

Fungsi, kegunaan, plus dan minus nya

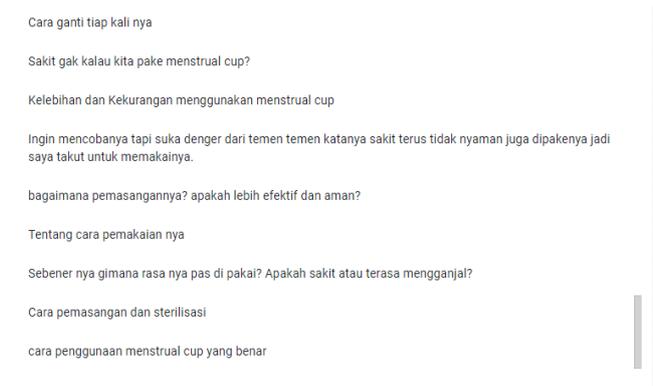
Kekurangan menstrual cup

Apakah menstrual cup aman untuk digunakan? Apakah menstrual cup dapat menyebabkan iritasi dan merusak vagina?

Cara ganti tiap kali nya

Sakit gak kalau kita pake menstrual cup?

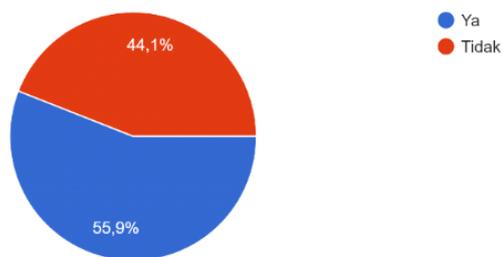
### Gambar II. 53 Kuesioner 30 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)



Gambar II. 54 Kuesioner 31  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apakah anda tahu kelebihan *menstrual cup* dibanding pembalut sekali pakai ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab ya ada 33 orang dan responden yang menjawab tidak ada 26 orang.

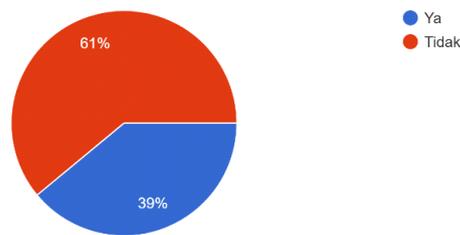
Apakah anda tahu kelebihan menstrual cup dibanding pembalut sekali pakai ?  
 59 jawaban



Gambar II. 55 Kuesioner 32  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

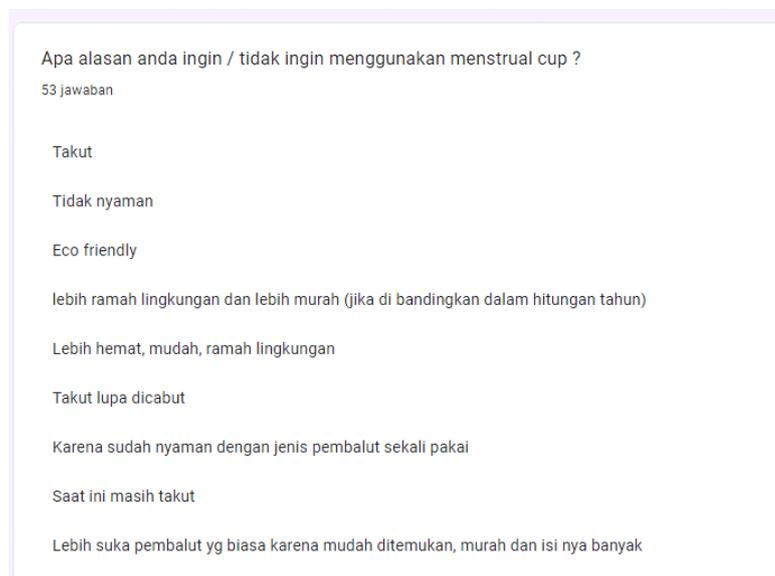
- Pada pertanyaan “Apakah anda memiliki keinginan untuk menggunakan *menstrual cup* di masa mendatang ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab ya ada 23 orang dan respnden yang menjawab tidak ada 36 orang.

Apakah anda memiliki keinginan untuk menggunakan menstrual cup di masa mendatang ?  
59 jawaban



Gambar II. 56 Kuesioner 33  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Apa alasan anda ingin atau tidak ingin menggunakan *menstrual cup* ?”, hasil ringkasan dari seluruh jawaban responden adalah karena takut tidak nyaman, takut lupa mencabut, takut merasakan sakit saat pemasanga dan ramah lingkungan.



Gambar II. 57 Kuesioner 34  
Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

Belum ada keinginan untuk memakai menstrual cup karena masih takut tidak nyaman, dan belum mencari info lebih dalam tentang menstrual cup.

belum berani pake nya takut masukinnya

Masih belum siap memakai menstrual cup

Alasan saya ingin menggunakan, karna ramah lingkungan dan hemat, tidak perlu repot cuci dan buang pembalut

Saat ini masih takut

Jika ada yang lebih praktis dan mudah dipakai

Lebih nyaman pake pembalut

gasuka aja sih, sama rada ngeri

**Gambar II. 58 Kuesioner 35**  
**Sumber : Dokumen Pribadi (2023)**

takut kuman darah haid masuk lagi

Belum begitu familiar dan belum banyak yg menggunakan

Penasaran mungkin lebih menghemat

Tidak karena takut saat dimasukan dan saya rasa lebih sulit

Karena sudah ada pembalut yang lebih praktis

tidak nyaman dgn cara penggunaan

Kurang tertarik dengan bentuk dan cara pemakaiannya

Repot

Saya tidak ingin karena takut

**Gambar II. 59 Kuesioner 36**  
**Sumber : Dokumen Pribadi (2023)**

Pengen yang sat set aja kwkkkwk sip

Lebih nyaman menggunakan pembalut biasa

Sakit

Tidak ingin karena takut tidak nyaman

mcup ramah lingkungan dan tidak menjadikannya sampah yang mengganggu. mcup juga sepertinya dapat membuat mitos hantu itu tidak adalagi karna akan berkurangnya wanita yang mmbuang pembalut disembarang tempat. :)

merasa takut untuk menggunakan nya

takut

Menstrual cup lebih ramah lingkungan dan hemat

**Gambar II. 60 Kuesioner 37**  
**Sumber : Dokumen Pribadi (2023)**

Tidak ingin memakainya karena takut sakit dan tidak nyaman memakainya

Belum berani, tidak nyaman saat mencoba memasang pertama kali. Masih mengumpulkan keberanian

Merasa tidak yakin dan tidak nyaman

Nggak ajah

Alasan ingin menggunakan menstrual cup salah satunya karena lebih ramah lingkungan, dan sepertinya menstrual cup memiliki banyak kelebihan positif dibandingkan dengan pembalut biasa.

Takut merasakan sakit saat menggunakannya

Karna tidak nyaman

Karna saya penasaran hehe

senertinya akan tidak nyaman

Gambar II. 61 Kuesioner 38  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

sepertinya akan tidak nyaman

Ingin pakai karena lebih hemat & menjaga lingkungan, tapi pemasangannya agak sulit

Seperli kurang nyaman dipakai

Masih merasa takut untuk menggunakan menstrual cup, takut masuk lebih dalam dan tidak bisa keluar

Karena tidak tertarik dan sudah terbiasa dengan pembalut sekali pakai

Takut sakit, nyangkut, banyak takut nya sih, takut juga tiba tiba pas lagi jalan eh copot

Krn lbh ramah lingkungan

tidak tahan dengan iritasi yang sering terjadi saat menggunakan menstrual cup

Rasa nyeri saat menggunakan mens cup dan agak repot di saat lepas pasang mens cup.

Gambar II. 62 Kuesioner 39  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

- Pada pertanyaan “Menurut anda untuk waktu jangka Panjang lebih mahal menggunakan pembalut atau *menstrual cup* ?”, hasilnya adalah responden yang menjawab pembalut sekali pakai sebanyak 49 orang dan responden yang menjawab *menstrual cup* ada 10 orang.



Gambar II. 63 Kuesioner 40  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2023)

## II.4 Resume

Kuesioner memiliki berbagai jawaban yang variatif, ada yang sudah mulai menggunakan *menstrual cup*, ada juga yang menggunakan pembalut sekali pakai. Rata-rata menurut responden yang tidak menggunakan *menstrual cup* mereka

merasa nyaman menggunakan pembalut sekali pakai dan merasa tidak tertarik dengan *menstrual cup* karena banyak hal yang ditakutkan akan terjadi pada saat menggunakan *menstrual cup*, seperti takut saat memasangnya atau takut merasa sakit, takut sulit memasangnya, takut lupa untuk mencabutnya, takut kuman atau bakteri pada darah haid masuk kembali ke rahim, takut tersangkut dan sulit dikeluarkan hingga takut terlepas pada saat berjalan. Ada juga yang menggunakan *menstrual cup* dan ingin menggunakan *menstrual cup* di masa yang akan datang dengan alasan *menstrual cup* lebih *eco friendly* atau ramah lingkungan dan juga harganya lebih murah jika dibandingkan dengan pembalut sekali pakai selama hitungan tahun. Mengacu pada kuesioner diatas, dapat dikatakan bahwa masih banyak wanita Indonesia yang meskipun tahu keberadaan *menstrual cup* tetapi tidak tahu detail tentang *menstrual cup* dan kebanyakan hanya beranggapan bahwa *menstrual cup* itu membuat tidak nyaman dan sakit,

## **II.5 Solusi Perancangan**

Kurangnya informasi mengenai *menstrual cup* di lingkungan hidup wanita Indonesia menjadikan *menstrual cup* kurang populer di Indonesia dan tabunya masyarakat Indonesia mengenai edukasi seks membuat masyarakat Indonesia kurang mengetahui informasi tentang itu. Dengan beberapa faktor yang ada akan dibuat sebuah video dengan *motion graphic* yang akan menyampaikan informasi seputar alat sanitasi menstruasi khususnya *menstrual cup* tanpa terlihat vulgar dan memalukan. Video tersebut menggunakan pendekatan komunikasi yang ramah dan bersahabat, agar informasi yang ada dalam video dapat tersampaikan dengan baik dan rasa nyaman dengan pikiran terbuka. Melalui media ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang besar bagi wanita Indonesia sekaligus lingkungan. Melalui media ini juga diharapkan akan membuat wanita Indonesia memiliki rasa percaya diri untuk memilih alat sanitasi yang akan dipakai sesuai dengan keinginan dan kenyamanan. Video akan dikemas secara informatif dan berisi secara lengkap tentang pengenalan *menstrual cup*.