BAB ll. PEMAKAIAN BRA SERTA OPINI DI MASYARAKAT

II.1. Pengertian Bra

Bra adalah pakaian dalam wanita yang digunakan untuk menyangga payudara. Bra juga dikenal dengan sebutan BH. “Bra atau yang disingkat dengan BH merupakan kependekan dari kata Belanda, yakni Buste Houder, yang digunakan dalam bahasa Indonesia hanya singkatannya saja.” Priyono, Gus (2015).

Menurut Naviri (2016) menyatakan “Fungsi utama bra adalah untuk menyangga atau menopang payudara. Karenanya, hal paling dalam memilih bra bukan model atau warnanya, melainkan ketepatan dalam menyangga payudara, dengan memperhatikan ukurannya. Ukuran bra dibagi dua, yaitu lingkar bawah payudara dan cup.” (h. 205)

Untuk menentukan lingkar bawah payudara, dapat dilakukan dengan cara mengukur di bagian atas tulang iga, tepat di bagian bawah payudara. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk mengukur ukuran bra wanita :

- Lingkar bawah payudara 63-67 cm, ukuran bra 30 atau 65.
- Lingkar bawah payudara 68-72 cm, ukuran bra 34 atau 75.
- Lingkar bawah payudara 73-77 cm, ukuran bra 36 atau 80.
- Lingkar bawah payudara 83-87 cm, ukuran bra 38 atau 85.
- Lingkar bawah payudara 88-92 cmr, ukuran bra 40 atau 90.

Adapun cara untuk mengetahui pengukuran di bagian paling depan payudara, yaitu di bagian puting. Dengan cara mengukur lingkar bawah payudara, hasilnya ditambah 2 centimeter. Berikut ini panduannya:

- Cup A jika selisih 10-12 centimeter.
- Cup B jika selisih 13-14 centimeter.
- Cup C jika selisih 15-17 centimeter.
- Cup D jika selisih 18-19 centimeter.
- Cup E jika selisih 20-22 centimeter.

Memakai bra pada saat tidur adalah soal pilihan. Wanita bisa memilih untuk memakai atau tidak memakai bra pada saat tidur, tergantung kenyamanan atau

kebiasaan. Namun, jika memilih untuk memakai bra pada saat tidur, pilihlah bra yang benar-benar nyaman, sehingga ketika tidur tidak terganggu.

Menurut Naviri (2016) “beberapa hal yang mungkin akan terjadi jika memakai bra saat tidur adalah mengurangi sirkulasi, pigmentasi, tidur terganggu, iritsi kulit, berkeringat.”

- Mengurangi sirkulasi

  Apabila memakai bra pada saat tidur, payudara akan tetap tertutup oleh bra. Jika memakai bra yang ketat atau kencang, misalnya yang menggunakan kawat, hal tersebut dapat mengurangi sirkulasi darah pada payudara. Oleh karena itu ketika memakai bra pada saat tidur lebih baik memakai sport bra, atau bra yang longgar sehingga lebih nyaman.

- Pigmentasi

  Penggunaan bra terus-menerus rentan menyebabkan pigmentasi di bagian yang terkena ketat bra. Pigmentasi itu biasanya berwarna berbeda di bagian kulit yang selalu tersentuh atau terkena bra. Akibatnya, saat melepas bra, bagian-bagian yang terpigmentasi itu akan tampak. Untuk menghindari hal semacam itu, wanita disarankan untuk memakai bra yang longgar atau lepaskan kait bra.



GambarII.1 Pigmentasi
Sumber :
https://www.aestheticpartners.co.id/~img/pigmentations_skin3_1a0cd_2450_74-25c78-2450_88-t598_26.jpg
(Diakses pada 31/01/2018)

- Tidur terganggu

  Tidur yang cukup berhubungan dengan tingkat kenyamanan. Memakai bra terlalu ketat atau terlalu kencang bisa membuat tidak nyaman payudara, dan dapat mengganggu tidur.



Gambar II.2 Susah Tidur
Sumber :
https://www.aestheticpartners.co.id/~img/pigmentations_skin3_1a0cd_2450_74-25c78-2450_88-t598_26.jpg
(Diakses pada 31/01/2018)

- Iritasi Kulit

  Memakai bra yang ketat saat tidur juga berpotensi menimbulkan iritasi kulit. Karena itu, disarankan untuk memilih bra yang tidak berkarat, atau bra yang longgar ketika ingin memakai bra padasaat tidur.

- Berkeringat

  Memakai bra saat tidur bisa membuat lebih berkeringat pada saat tidur, khususnya saat musim panas. Jika tetap ingin memakai bra ketika tidur, disarankan untuk memakai bra berbahan katun atau linen.



Gambar II.3 Berkeringat
Sumber : http://3.bp.blogspot.com/-_ http://fberita.blogspot.co.id/2012/10/cara-seksi-untuk-berkeringat.html
(Diakses pada 12/04/2018)

Sebagian masyarakat Indonesia khususnya wanita, tidak menyadari adanya kesalahan-kesalahan yang sering terjadi terkait dengan pemakaianan bra. Menurut Naviri (2016) menyatakan bahwa kesalahan- kesalahan umum yang biasa dilakukan wanita menyangkut pemakaian bra adalah tidak pernah merubah ukuran bra, keliru memilih bra, keliru saat membeli dan memakai bra, dan tidak pernah membeli bra baru. (h. 186)

- Tidak pernah merubah ukuran bra

  Sebagian wanita menggunakan bra selama bertahun-tahun tanpa mengganti ukuran bra. Mereka mengenakan bra dengan ukuran yang sama seperti yang mereka kenakan pertama kali 5 atau 10 tahun lalu. Padahal, ukuran payudara bisa berubah, setidaknya mengganti ukuran bra sebanyak 6 kali selama hidup kita. Karenanya, harus mengukur kembali payudara dan bra setiap 1-2 tahun sekali, untuk mencari ukuran bra yang tepat. Memakai bra tidak sesuai dengan ukuran payudara, akibatnya adalah bra tidak akan berfungsi untuk menyangg atau menopag payudara.
- Keliru memilih ukuran bra

  Terkadang wanita ingin terlihat lebih langsing di bagian lingkar dada. Karenanya, wanita yang kebetulan memiliki ukuran payudara 36B misalnya, bisa jadi sengaja memilih bra berukuran 34B. Perbedaan ukuran itu akan menjadikan perbedaan pula pada tali penopang bra. Padahal, 90 persen fungsi bra terletak pada tali penopang, sisanya pada cup. Jika terlalu sempit, payudara akan melebar kesamping dan ke atas, seperti tumpah. Idealnya, tali

bra menopang payudara, dan payudara tetap bisa bergerak nyaman sesuai aktivitas yang dijalani.

- Keliru saat membeli dan memakai bra

  Sebagian wanita yang mencoba bra pada saat membeli bra baru tidak melepas pakaian atau kaos. Hal itu menjadikan ukuran bra yang dipilih sering kali tidak tepat. Hal penting yang harus dilakukan ketika mencoba bra baru adalah menyoba untuk mengenakan bra langsung pada payudara, dan tanpa mengenakan bra sebelumnya atau pakaian lainnya.

- Tidak pernah membeli bra baru

  Bra tidak di rancang untuk seumur hidup. Meski mungkin merasakan bra yang di pakai masih nyaman dikenakan, namun bra juga memiliki masa pakai, dan tidak bisa terus mengenakannya selama bertahun-tahun tanpa ingin membeli bra baru. Bra yang digunakan beberapa kali dalam seminggu dan dicuci secara rutin hanya dapat bertahan dengan baik antara 1 sampai 1,5 tahun. Karena itu, lebih baik membeli baru, daripada bra lama tidak lagi mampu menopang payudara dengan baik.

Dari data di atas maka dari itu sangat penting untuk wanita lebih mengetahui lagi tentang pemakaian bra. Agar wanita Indonesia lebih memahami cara memakai bra yang baik dan benar beserta waktu yang ideal agar nyaman dalam pemakaian.

II.1.2 Jenis dan Model Bra

Model atau bentuk bra yang beraneka ragam memang dirancang untuk berbagai kepentingan, selain juga untuk berbagai bentuk dan ukuran payudara. Menurut Naviri (2016) jenis-jenis yaitu Underwier bra, Sport bra, Soft Cup bra, dan Stretch bra. (h. 200). Adapun jenis bra lain yaitu Wireless bra dan Strapless bra.
Berikut jenis-jenis bra :

- Underwire Bra



Gambar II.4 Underwire Bra
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Underwire bra adalah bra dengan kawat penyangga. Bra model ini membantu memperindah penampilan payudara. Bra jenis ini juga merupakan bra yang tepat bagi payudara yang penuh atau berukuran besar, karena memberi daya topang ekstra yang nyaman. Konsep underwire dapat ditelusuri ke paten 1893 yang menggambarkan perangkat pendukung payudara menggunakan pelat kaku di bawah payudara untuk stabilitas.

- Sport bra



Gambar II.5 Sport Bra
Sumber : https://az806303.vo.msecnd.net/article/45/34129902-xxl-l.jpg?ver=20160413031605994
(Diakses pada29/10/2017)

Sport bra tau bra model sporty biasanya tanpa jahitan, dan talinya dirancang sedemikian rupa, agar tidak goyang apabila pemakaianya bergerak. Selain itu, bra model ini mampu menyangga payudara dengan sempurna.

- Soft cup bra



Gambar II.6 Soft Cup Bra
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

Soft cup bra dirancang dengan cup lembut. Bra model ini biasanya dilapisi serat. Model bra ini membantu bentuk dan mengisi payudara yang berukuran relatif kecil. Ideal untuk wanita yang memiliki payudara ukuran sedang atau rata-rata. Bra jenis softcup ini hampir sama dengan jenis underwire perbedaanya soft cup tidak menggunakan kawat, dan underwire menggunakan kawat.

- Stretch bra



Gambar II.7 Stretch bra
Sumber : https://cdn-1.au.xmsymphony.com/00f23d3cc6c0ef472db8359f2d6d683c/contents/0100004/thumbnail/big_bravado_451601_black_(1).jpg
(Diakses pada 29/10/2017)

Stretch bra adalah bra model lentur. Bra model ini menghasilkan bentuk alami, karena dapat lentur atau mulur mengikuti bentuk payudara pemakainnya. Biasanya, bra model ini tersedia dalam bentuk semua ukuran.

- Wireless

  Bra nirkabel mengacu pada bra tanpa menggunakan kawat penopang. Bra nirkabel memiliki cup berkontur mendukung yang memberi bentuk yang sangat halus di bawah bagian atas.



Gambar II.8 Wireless
Sumber : https://id.pinterest.com/pin/260997740889903503/
(Diakses pada 13/07/2018)

- Strapless

  Bra ini adalah bra tanpa tali. Kebanyakan bra tanpa tali memiliki cangkir busa dan tali multi-arah yang dapat dipakai dengan berbagai cara. Sangat penting untuk memastikan bahwa band ini cukup ketat sehingga merasa aman.



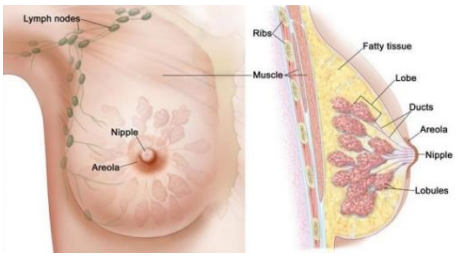
Gambar II.9 Strapless bra
Sumber :
https://www.google.com/search?q=strapless&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiS0pvAnZrcAhWEXCsKHVL3AMoQ_AUICigB&biw=1242&bih=577#imgdii=7TyMG4eQPaDaFM:&imgrc=JEmjl59G8yPquM:
(Diakses pada 13/07/2018)

II.1.3 Payudara dan Macam Bentuknya.

Payudara adalah bagian tubuh wanita unik sekaligus rumit, karena memiliki berbagai fungsi, dan terkait dengan banyak hal. Karenanya, wanita berusaha

merawat dan menjaga payudaranya, tidak hanya untuk tujuan menyusui bayi, tetapi juga untuk menunjang penampilan dan kecantikan (Naviri. 2016, h. 210).

Selain menjadi sarana untuk menyusui bayi, payudara juga merupakan salah satu daya tarik bagi wanita. Ukuran bentuk kedua payudara wanita bisa dibilang tidak mungkin sama atau simetris. Ada salah satu yang lebih besar atau lebih kecil, meski perbedaan ukuran itu kadang tidak terlalu terlihat. Namun, umumnya ukuran payudara sebelah kiri lebih besar dibandingkan payudara sebelah kanan.



Gambar II.10 Payudara
Sumber :
https://www.google.com/search?q=payudara+secara+medis&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi4vYCI3fDaAhXHYo8KHZaKBvgQ_AUICigB&biw=1366&bih=667#imgrc=aujM2LYFS_JaxM:
(Diakses pada 06/05/2018)

Payudara termasuk organ yang memiliki bentuk berbeda-beda pada setiap orang. Karena bentuknya, sebagian wanita lebih percaya diri dalam penampilan dan ada pula yang merasa tidak percaya diri. Namun, selama ini beberapa wanita tidak menyadari bahwa bentuk payudara yang berbeda-beda tersebut ternyata berpengaruh pada bentuk bra yang dibutuhkan. Sebaiknya wanita mengenali bentuk payudaranya dan memilih jenis bra yang sesuai dengan kebutuhan.
Berikut adalah 7 bentuk payudara wanita dan jenis bra yang sesuai :

- East west



Gambar II.11 East west
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Bentuk payudara diatas ialah bentuk payudara wanita yang memiliki jarak diantara keduanya atau dengan kata lain payudara sedikit mengarah keluar dan puting berlawanan arah. Untuk jenis payudara seperti ini, wanita sebaiknya menggunakan sports bra atau t-shirt bra untuk mendorong payudara ke arah dalam.

- Slender



Gambar II.12 Slender
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Bentuk payudara diatas ialah sebutan untuk payudara yang berbentuk ramping, untuk payudara jenis ini wanita sebaiknya menggunakan bra yang memiliki lapisan atau bantalan pada bagian cup sehingga dapat membuat payudara wanita lebih padat atau penuh.

- Tear Drop



Gambar II.13 Tear Drop
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Di antara semua bentuk payudara, ini adalah bentuk yang paling mudah untuk menggunakan jenis bra apapun. Karena bentuk payudara *tear drop* adalah bentuk dengan bagian bawah yang lebih penuh dari bagian atasnya.

- Bell Shape



Gambar II.14 Bell shape
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Bentuk payudara diatas ialah sebutan untuk payudara yang berbentuk seperti lonceng di mana bagian atas lebih kecil dari bagian bawah. Apabila wanita memiliki bentuk payudara ini, sebaiknya wanita menggunakan bra yang bisa menarik bentuk payudara dan juga bra yang bisa menutup seluruh bagian payudara dan memiliki penyangga yang baik.

- Asimetris



Gambar II.15 Asimetris
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Bentuk payudara asimetris jarang yang memilikinya atau memang tidak terlalu disadari. Bentuk seperti ini adalah dimana payudara kanan dan kiri memilki ukuran yang berbeda. Apabila wanita memiliki bentuk payudara ini, sebaiknya menggunakan jenis bra yang memilki *lapisan* atau bantalan yang dapat dilepas. Hal ini guna menyeimbangkan bentuk payudara satu dengan yang lain.

- Round



Gambar II.16 Round
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Bentuk payudara diatas ialah sebutan untuk payudara yang berbentuk bulat. Bagi wanita bentuk payudara bulat adalah bentuk payudara paling idaman. Dengan payudara berbentuk bulat tentunya mendukung wanita untuk

menggunakan jenis bra yang tipis dan tidak memerlukan bantalan, karena bentuk payudara tersebut yang sudah padat.

- Side Set



Gambar II.17 Side Set
Sumber : https://www.orami.co.id/magazine/7-bentuk-payudara-wanita-dan-cara-memilih-bra-yang-tepat/:
(Diakses pada 27/05/2018)

Untuk bentuk payudara ini mirip dengan *east west*, di mana terdapat jarak yang cukup lebar di antara kedua payudara. Namun untuk *side west* bentuknya sedikit lebih penuh. Sebaiknya wanita yang memiliki bentuk payudara ini menggunakan bra jenis *plunge*, karena bra ini dapat menarik sisi kanan dan kiri payudara dan membuatnya bersatu di tengah.

II.2.Penggunaan Bra dan Mitosnya

II.2.1 Pilihan Mengenakan Bra Sepanjang Waktu

Kebanyakan wanita melepas bra di saat akan tidur, sehingga selama terlelap payudara mereka tidak terkekang oleh bra. Kebiasaan melepas bra saat tidur bukan semata karena ingin lebih nyaman, namun juga karena sebagian wanita percaya bahwa memakai bra di saat tidur bisa menyebabkan kanker payudara. Naviri (2016) menyatakan bahwa:

> "Pendapat Grete Braughton Smith, spesialis perawatan klinis di *Breast Cancer Care*, memakai bra kenyamanan, daripada faktor lainnya. Dengan kata lain, memakai bra atau tidak lebih merupakan pilihan pribadi, dan lebih karena kenyamanan, daripada faktor lainnya. Dengan kata lain, memakai bra atau tidak di saat tidur hanya soal pilihan dan kenyamanan. Grete Broughton- Smith juga menjelaskan, sebagian wanita khususnya yang berpayudara besar, memang tidak terlalu masalah memakai bra siang malam. Misalnya, selama kehamilan atau sesudah persalinan, pasiennya

> selalu disarankan untuk mengenakan bra ketika tidur, jika mereka merasa nyaman. Ada juga kondisi yang tidak ideal untuk mengenakan bra pada saat tidur,"ujarnnya."Namun, yang penting diperhatikan adalah bahwa memakai bra sepanjang waktu tidak meningkatkan risiko kanker payudara." (h.199)

II.2.2 Mitos seputar Bra

Ada beberapa mitos populer seputar bra, salah satunya adalah tidak memakai bra saat tidur akan membuat payudara cepat kendur, bra bisa mengakibatkan kanker payudara, dan lain-lain. Karena kurang informasi, banyak wanita Indonesia yang mempercayai mitos-mitos tersebut.

> Naviri (2016) menyatakan beberapa mitos yang populer terkait bra yaitu payudara cepat kendur jika tidur tanpa bra, tidak memakai *sport bra* saat olahraga membuat payudara kendur, memakai bra bisa menyebabkan payudara cepat kendur, ada bra pencegah kanker payudara, ara kekecilan bisa memicu kanker payudara, ada bra pencegah kanker payudara, tidur memakai bra bisa berbahaya bagi kesehatan, bra mampu menjaga payudara tetap kencang, bra tidak perlu dicuci setiap hari. (h. 205)

- Payudara cepat kendur jika tidur tanpa bra

  Sebagian wanita meyakini bahwa tidur tidak memakai bra akan menyebabkan payudara cepat mengendur. Namun sebenarnya itu hanyalah mitos. Pada saat tidur, memang sebaiknya tidak memakai bra, untuk memberi kesempatan payudara dapat bernapas lebih baik. Setelah seharian mengenakan bra, melepas bra saat tidur akan menjadikan aliran darah dan oksigen di payudara lebih lancar. Namun tidak ada kaitan dengan kemungkinan cepat mengendurnya payudara. Penyebab mengendurnya payudara bukan karena tidak memakai bra pada waktu tidur, melainkan karena dipengaruhi gravitasi, usia, pola diet kehamilan, dan faktor-faktor lain.
- Tidak memakai sport bra saat olahraga membuat payudara kendur.

  Sebagian wanita mempercayai bahwa olahraga tanpa mengenakan sport bra bisa menyebakan payudara kendur. Karena itu, mereka pun selalu bersikeras untuk mengenakan sport bra saat berolahraga. Padahal, mengenakan sport bra tidak ditujukan untuk mencegah payudara kendur, melainkan untuk menjaga payudara tidak terlalu terguncang saat melakukan gerakan. Karenanya,

memakai sport bra saat berolahraga memang dianjurkan, tetapi bukan berarti payudara akan kendur jika tidak menggunakannya.

Lebih dari itu, sport bra umumnya dirancang khusus untuk berolahraga, sehingga bahan bra dipilih yang mampu menyerap keringat. Karenanya, boleh saja wanita mengenakan jenis bra lain, kalau bahan yang digunakan juga menyerap keringat dengan baik. Sebaliknya, sport bra yang bahannya tidak dapat menyerap keringat dengan baik juga sebaiknya tidak digunakan untuk olahraga.

- Memakai bra bisa menyebabkan payudara cepat kendur

  Ada mitos yang mengatakan tidak memakai bra saat tidur dapat menyebakan payudara kendur, ada pula mitos yang justru menyatakan sebaliknya, bahwa memakai bra justru akan membuat payudara cepat kendur. Mitos ini muncul karena adanya penelitian di Prancis yang menyatakan bahwa bra bisa menyebabkan payudara kendur. Tetapi kemudian terungkap kalau penelitian itu tidak terbukti.

  Bagaimana pun, pemakaian bra tidak menyebabkan payudara kendur. Meski begitu, jika bra yang digunakan tidak sesuai ukuran, misalnya kekecilan, dapat menimbulkan rasa nyeri di sekitar payudara dan punggung. Seperti yang disebut di atas, ada beberapa faktor yang membuat payudara kendur, dan salah satunya adalah usia. Semakin tua, elastisitas otot wanita semakin berkurang, Setiap orang memiliki jaringan payudara yang berbeda-beda, namun biasanya mulai mengendur saat berusia 50-an.

- Ada bra pencegah kanker payudara.

  Ada beberapa iklan yang tidak bertanggung jawab, menyebutkan bahwa suatu produk bra bisa membantu mencegah kanker payudara. Tergiur oleh iklan semacam tersebut, para wanita percaya, dan menganggapnya sebagai solusi mudah dan praktis untuk mencegah kanker payudara. Padahal, kanker payudara tidak bisa diatasi hanya dengan bra.

- Bra kekecilan bisa memicu kanker payudara.

  Mengenakan bra yang tidak sesuai ukuran memang membuat payudara tidak nyaman. Namun yang jelas tidak menyebakan kanker. Seperti memakai bra yang kekecilan, membuat payudara terasa tidak nyaman, karena seperi

terjepit, dan hal itu bisa menimbulkan rasa nyeri atau sakit akibat kulit payudara terkena oleh bra yang sempit. Namun, kanker payudara tidak disebabkan oleh hal macam itu.

- Tidur memakai bra bisa berbahaya bagi kesehatan.

  Beberapa wanita mengira dengan memakai bra bisa berbahaya bagi kesehatan, bahkan dapat menimbulkan kanker payudara. Namun itu hanyalah mitos, karena faktanya tidak ada hubungan langsung antara tidur memakai bra dan kanker payudara.

- Bra mampu menjaga payudara tetap kencang.

  Sekilas pernyataan itu benar, tetapi bisa jadi menyesatkan. Karena, bagaimana pun, payudara tetap akan mengendur karena berbagai faktor, termasuk usia. Naviri (2016) menyatakan " Dr.Dan Mills, wakil direktur *America Society for Aesthetic Plastic Surgery*,menyatakan, bra memang menyongkong payudara sesuai yang diinginkan. Namun tidak bisa mencegah proses pengenduran yang terjadi seiring usia dan gravitasi" (h. 205).

  Karena, dalam hal ini, fungsi bra hanya sejauh mencaga payudara tetap dalam kondisi baik, dan mengupayakan agar payudara tidak lekas kendur.

- Bra tidak perlu dicuci setiap hari.

  Beberapa wanita mengira, bahwa bra tidak perlu dicuci setiap hari, dan baru perlu dicuci setelah beberapa kali pemakaian. Hal itu sebenarnya, lebih tergantung pada aktivitas juga cuaca tempat Anda berada, serta tergantung pada gaya hidup dan kebersihan diri masing-masing.

II.2.3 Kiat Merawat Bra

Sebagai pakaian dalam, bra memang tidak terlihat dari luar. Tetapi bukan berarti perawatan bra tidak perlu diperhatikan. Bra memliki fungsi penting, yaitu menopang payudara, sehingga kesehatan dan kecantikan payudara senantiasa terjaga. Hal penting dalam persoalan bra tentu pertama kali adalah memilih bra dan membeli. Yang perlu diperhatikan dalam membeli bra adalah menyesuaikan ukuran bra dengan ukuran payudara pengguna, sehingga tidak kekecilan atau tidak kebesaran. Hal yang perlu diperhatikan tentang kiat merawat bra yaitu mencuci bra

secara manual, menghindari pemakaian pemutih, cara menjemur dan menyimpan bra (Naviri, 2016, h. 213).

- Mencuci Secara Manual

  Hal yang tepat saat mencuci bra adalah tidak mencuci bra menggunakan mesin cuci, karena dapat merusak bra. Saat mencuci bra sebaiknya secara manual, dengan cara merendam 30 menit, kemudian dikucek dan dibersihkan secara perlahan menggunakan tangan. Saat merendam bra dalam air, sebaiknya tidak menggabungkan bra dengan pakaian lain. Selain itu, cup bra juga tidak perlu dikucek terlalu keras, karena dapat merusak bra.

- Menghindari Pemakaian Pemutih

  Saat mencuci bra, lebih baik tidak memakai bahan pemutih, karena dapat menyebabkan bra mudah robek.

- Menghindari Sinar Matahari

  Hal yang baik saat menjemur bra adalah meletakan bra tidak langsung terkena sinar matahari. Menjemur bra di bawah matahari langsung menyebabkan bra menjadi lebih cepat kering, namun hal tersebut dapat menyebabkan bra kehilangan elastisitasnya. Dalam hal ini, yang sering terjadi adalah karet bra cepat putus. Selain menghindari menjemur bra dibawah matahari langsung, wanita juga dianjurkan untuk tidak menjemur bra di dalam kamar mandi, atau ruangan gelap lembap lainnya, karena dapat menimbulkan noda atau bintik-bintik yang merusakn kecantikan bra.

- Cara Menjemur dan Menyimpan

  Pada waktu menjemur bra, hal yang benar adalah menggantungkan bra pada bagian tengah di antara kedua cup. Tidak menggantungkan bra di bagian tali, untuk menjaga elastisitasnya. Kemudian, saat menyimpan bra di dalam laci atau lemari, sebaiknya memisahkan bra dengan pakaian lainya. Sebaiknya mengumpulkan bra di satu tempat, namun jangan sampai berhimpitan yang memungkinkan tali-tali bra saling tersangkut.

II.2.4 Mengenali Bra Yang Sudah Tidak Layak Pakai

Bra tidak dirancang untuk digunakan sampai bertahun-tahun. Selain bahanya bisa rusak, dan bentuknya bisa berubahh, ada beberapa hal lain yang dapat menjadikan

bra sudah tidak layak pakai, sehingga perlu diganti yang baru. Lisa Chiara Zaccario, manajer butik bra di AS, menyatakan bahwa bra yang tidak layak pakai bisa memberi masalah, alih-alih menjaga payudara sebagaimana mestinya. Hal itu terjadi, karena bra yang sudah tidak layak pakai akan kehilanganan kemampuan dalam menyangga payudara. Padahal, fungsi penting bra adalah untuk menopang dan menyangga payudara.

> Naviri (2016) menyatakan "beberapa mitos yang populer terkait bra yaitu payudara cepat kendur, tidak memakai sport bra saat olahraga membuat payudara kendur, memakai bra bisa menyebabkan payudara cepat kendur, ada bra pencegah kanker payudara,bra kekeilan bisa memicu kanker payudara, tidur memakai bra bisa berbahaya bagi kesehatan bra mampu menjaga payudara tetap kencang dan bra tidak perlu dicuci setiap hari." (h. 205)

- Tidak membeli bra baru pada waktu yang tepat.

  Bra memiliki masa kadaluwarsa. Setelah tiga tahun, bra sudah tidak lagi layak pakai, meski mungkin tampilannya masih terlihat bagus dan layak pakai.
- Tali bra yang terlalu longgar.

  Tali bra bra biasanya cepat melar, dan hal itu menjadikan bra tidak lagi mampu menopang payudara secara sempurna. Solusinya adalah mengganti tali bra, dua atau tiga bulan sekali. Setelah tiga tahun pemakaian, wanita sebaiknya membeli bra yang baru.
- Bra yang makin terasa ketat.

  Salah satu faktor bra yang dipakai menjadi terasa ketat adalah payudara tumbuh membesar, disebabkan karena pengaruh hormon atau usia. Jika bra mulai terasa ketat, sebaiknya wanita mengganti dengan bra yang baru, ukuran yang lebih tepat untuk kondisi payudara saat ini.
- Ada jarak antara payudara dan cup bra.

  Penyebab wanita mengalami ada jarak antara payudara dan cup bra adalah adanya penurunan berat badan, dan tampak lebih jelas jika mengalami penurunan berat badan dalam jumlah besar. Ukuran cup dan tali bra tidak lagi sesuai dengan payudara. Jika kondisi itu terjadi, sebaiknya wanita mengganti bra dengan ukuran baru.

- Pengait bra rusak.

  Bra membutuhkan pengait agar bisa terpasang sempurna. Jika pengait bra rusak, maka harus membeli bra yang baru.

II.3.1 Opini Pakar

Adapun pakar yang menjadi sumber dalam perancangan ini adalah dr.Monty P.S SpB(K)Onk,FICS, dokter bedah tumor, penyebab terjadinya penyakit kanker payudara adalah faktor internal akibat ketidakseimbangnya hormon, terutamanya hormon estrogen jadi bukan karena bra.



Gambar II.18 dr.Monty P.S SpB(K)Onk,FICS
Sumber :
https://www.google.co.id/search?q=dokter+Monty+P.S+SpB(K)Onk,FICS&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCo-iosavbAhVFKY8KHcYXAK4Q_AUICigB&biw=1242&bih=579#imgrc=jO9DiNu-GiAP-M:
(Diakses pada 27/05/2018)

Faktor risiko seseorang kemungkinan mendapat kanker payudara yaitu:

Faktor Hormonal

Internal:

- Usia mendapatkan menstruasi pertama kali secara teratur
- Usia kelahiran anak pertama
- Tidak pernah melahirkan
- Usia menopause

Eksternal:

- Asupan obat yang mengandung hormon

Faktor Nonhormonal:

- Riwayat keluarga 10-15%
- Fibroadenoma
- Makanan tinggi lemak, obesitas

- Cara hidup/olahraga

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa memakai bra tidak akan menimbulkan resiko kanker payudara pada wanita. Kanker payudara terjadi karena faktor internal akibat ketidakseimbangan hormon, atau biasa terjadi karena pengaruh faktor genetik.

II.3.1 Opini Masyarakat

Berdasarkan wawancara terhadap mahasiswi di Bandung didapat beberapa pendapat :

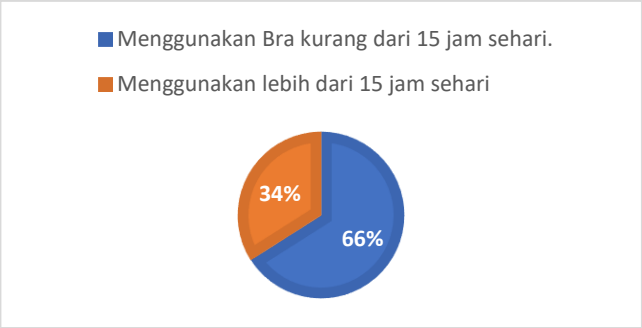
Menurut El-Dashen S mahasiswi di Bandung mengatakan bahwa mengunakan Bra lebih dari 12 jam sehari dan menggunakan bra saat tidur dapat mengakibatkan kanker payudara.

Menurut Ruth Siringoringo mahasiswi di Bandung mengatakan bahwa mengunakan Bra lebih dari 12 jam sehari dan menggunakan bra saat tidur dapat mengakibatkan kanker payudara karena payudara tertekan oleh bra terlalu lama.

II.3.3 Kuesioner

Dari hasil kuisoiner yang disebarkan kepada masyarakat sebanyak 100 orang mahasiswi di Bandung didapat kesimpulan dari kuesioner yang telah disebarkan sebagai berikut:

Dalam sehari menggunakan bra berapa lama?



Grafik II.19 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2017

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui seberapa lama dalam sehari para wanita memakai bra. 66% responden menggunakan bra kurang dari 15 jam sehari, dan 34% menggunakan lebih dari 15 jam sehari. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita menggunakan bra lebih dari 15jam sehari.

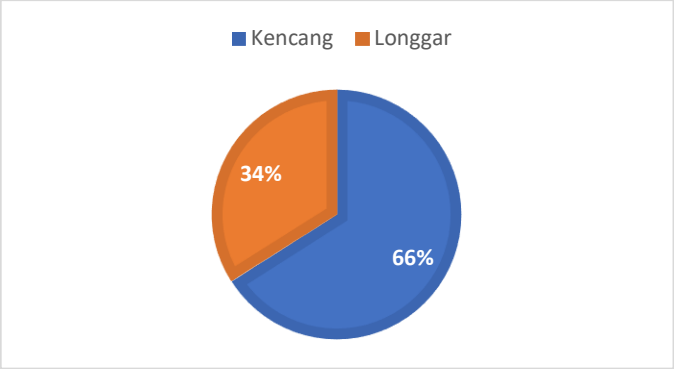
Saat tidur menggunakan bra?



Grafik II.20 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner
Sumber : data kuesioner 2017

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui saat tidur menggunakan bra atau melepasnya. 63% responden menggunakan bra saat tidur, dan 37% tidak menggunakan bra pada saat tidur. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita menggunakan bra saat tidur.

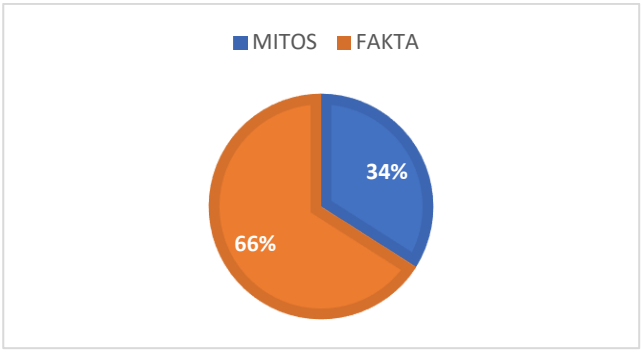
Memakai bra longgar/kencang saat tidur?



Grafik II.21 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner
Sumber : data kuesioner 2017

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui saat tidur responden menggunakan bra kencang atau longgar pada saat tidur. 66% responden menggunakan kencang bra saat tidur, dan 34% menggunakan bra longgar pada saat tidur. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita menggunakan bra saat tidur.
Mana yang kamu tahu.

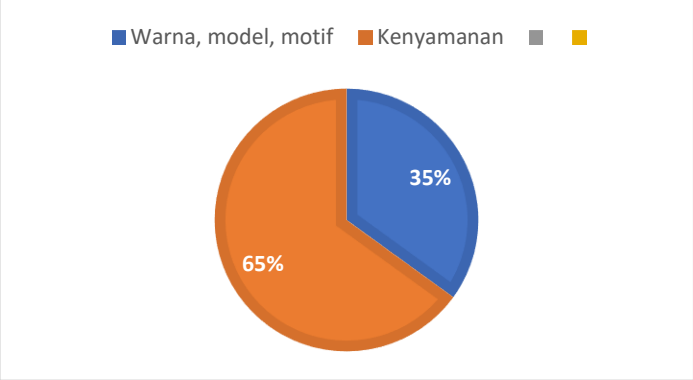
Mitos atau fakta, menggunakan bra lebih dari 12 jam dan menggunakan bra saat tidur itu menyebabkan terjadinya gejala kanker payudara?



Grafik II.22 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner
Sumber : data kuesioner 2017

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden tentang mitos atau fakta, menggunakan bra lebih dari 12 jam seharu dan menggunakan bra saat tidur itu menyebabkan kanker payudara. 63% responden menyatakan fakta, dan 37% responden menyatakan mitos. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita memandang bahya bra dapat memicu terjadinya kanker payudara.

Ketika Memakai bra, apa yang anda utamakan?

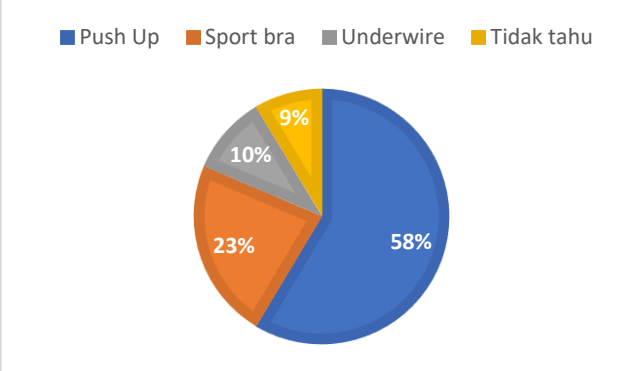


Grafik II.23 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai yang lebih di utamakan dalam pemakaian bra, memilih kenyamanan atau model dan warna bra. Hasil kuesioner 65% responden memilih kenyamanan, dan 35% responden memilih warna, motif dan model. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita memilih untuk mengutamakan kenyamanan saat memakai bra.

Jenis/ model bra apa saja yang anda ketahui? Sebutkan!

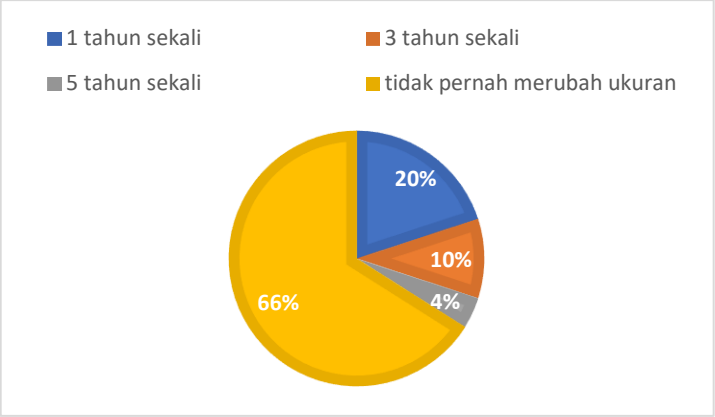


Grafik II.24 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai jenis dan model bra yang diketahui. Hasil kuesioner 58% responden menjawab sport bra, 23% responden menjawab push-up bra, 10% menjawab underwire bra dan 9% menjawab tidak tahu. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan mengetahui bra jenis Sport bra.

Berapa kali anda membeli bra baru karena ingin merubah ukuran bra?

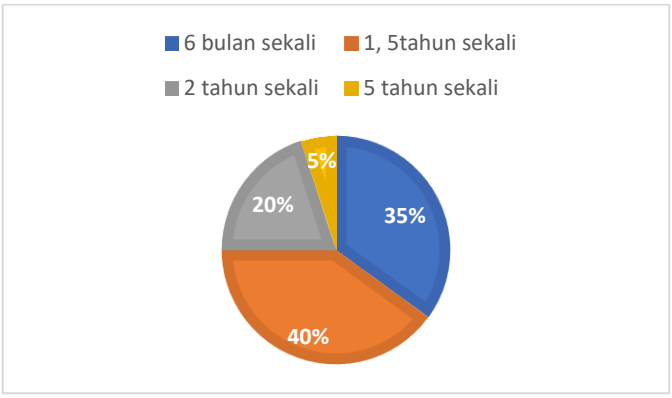


Grafik II.25 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai berapa kali membeli bra baru untuk merubah ukuran bra. Hasil kuesioner 66% responden menyatakan tidak pernah merubah ukuran bra, 20% responden menyatakan 1 tahun sekali merubah ukuran bra, 10% menyatakan 3 tahun sekali mengganti ukuran bra dan 10% 5 tahun sekali mengganti ukuran bra. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita tidak pernah mengganti ukuran bra.

Berapa tahun sekali anda membeli bra baru, apa alasan anda?



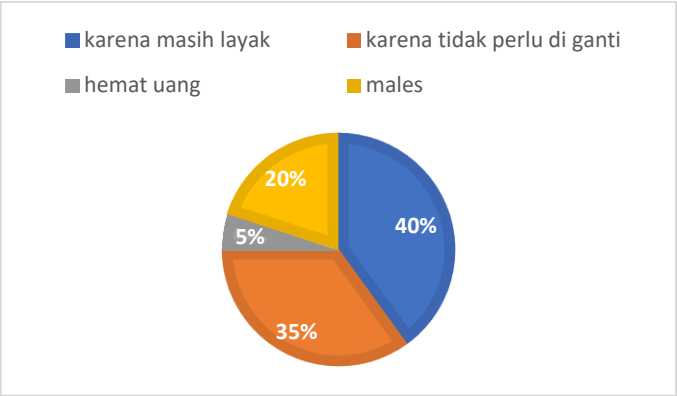
Grafik II.26 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai berapa tahun sekali membeli bra yang baru. Hasil kuesioner 40% responden menyatakan 1,5 tahun sekali membeli bra baru, 35% responden menyatakan 6 bulan sekali membeli bra baru, 20% menyatakan 2 tahun sekali membeli bra baru

dan 5% responden menyatakan 5 tahun sekali membeli bra baru. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita membeli bra baru 1,5 tahun sekali.

Jika anda jarang sekali membeli bra baru, apa alasan anda?

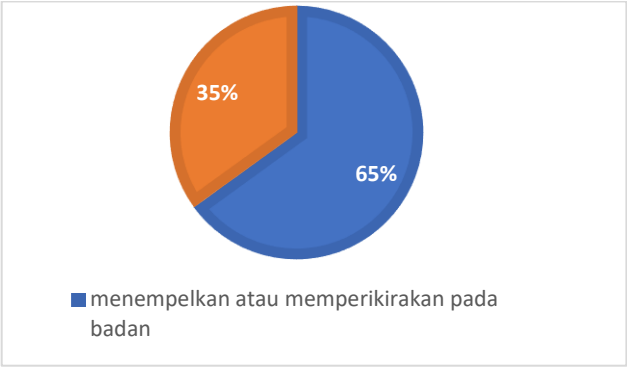


Grafik II.27 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai alasan jarang membeli bra. Hasil kuesioner 40% responden menyatakan karena masih layak pakai, 35% responden menyatakan karena tidak perlu diganti, 20% menyatakan males membeli bra baru dan 5% responden menyatakan hemat. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita memiliki alasan tidak membeli bra baru karena bra masih layak pakai.

Saat membeli bra baru, apa yang anda lakukan ketika mencoba agar pas sesuai ukuran payudara anda?

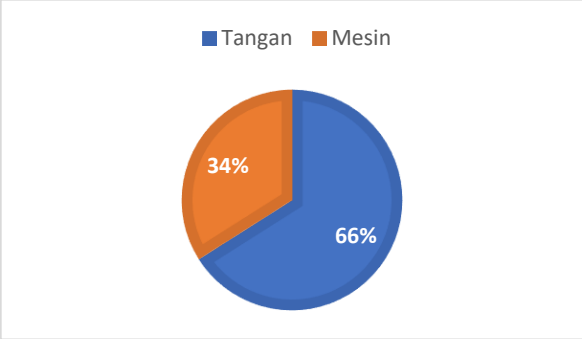


Grafik II.28 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai apa yang dilakukan pada saat membeli bra baru untuk menentukan ukuran bra. Hasil kuesioner 65% responden menyatakan menempelkan bra dan memperikirakan ukuran, dan 35% responden menyatakan mencoba di fittingroom. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita menempelkan bra atau memperkirakan ukuran bra ketika membeli bra.

Ketika mencuci bra anda menggunakan?



Grafik II.29 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai apa menggunakan apa saat mencuci bra. Hasil kuesioner 66% responden menggunakan tangan dan 34% responden menggunakan mesin cuci. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita menggunakan tangan saat mencuci bra.

Apakah anda pernah membaca buku tentang Bra, kalau iya sebutkan judul buku tersebut?



Grafik II.30 Jumlah keseluruhan jawaban mahasiswi menurut kuesioner

Sumber : data kuesioner 2018

Pertanyaan ini diajakukan untuk mengetahui pandangan responden mengenai buku yang membahas bra. Hasil kuesioner 100% tidak pernah membaca dantidak mengetahui adanya buku yang membahas bra. Jadi temuan yang ditemukan adalah kebanyakan wanita tidak pernah membaca buku tentang bra.

- Analisis Kuesioner Mendalam

Kemudian dilakukan analisis mendalam perihal pemakaian bra yang baik dan benar, dengan membagikan kuesioner kepada 3 orang wanita, berikut hasil rangkuman dari jawaban kuesioner tersebut. Jadi tidak semua wanita memahami pemakaian bra yang baik dan benar serta cara merawat bra dan payudara. Rata-rata mereka hanya mengetahui mitos-mitos bra seperti pemakaian bra dapat menyebabkan kanker payudara. Salah satu responden menyatakan bahwa membeli bra baru 1-2 tahun sekali, menggantikan ukuran bra 3 tahun sekali, mencuci bra dengan mesin cuci tidak menggunaka tangan, dan memilih ukuran bra pada saat membeli hanya dengan cara memperkirakan ukuran bra dengan payudara, tidak mencoba memakai bra dengan cara melepas pakain dan bra. Mereka tidak mengetahui hal-hal yang harus diperhatikan seputar merawat bra dan payudara.

II.4 Resume

Setelah melakukan analisis pada penelitian yang dilakukan maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa sebagian mahasiswi di Bandung masih tidak mengetahui penggunaan bra yang baik dan benar beserta waktu yang ideal. Selain itu juga sebagian mahasiswi di Bandung tidak paham dampak menggunakan bra yang tidak tepat dengan ukuran payudara. Tidak sedikit masyarakat Indonesia yang masih mempercayai mitos-mitos seputar bra.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan. Agar masyarakat di Indonesia khususnya wanita semakin mengetahui mengenai pemakaian bra yang baik dan benar dan memperhatikan kesehatan tubuh terutama payudara, yaitu dengan menginformasikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pemakaian bra yang

baik dan benar serta kiat merawat bra. Solusi yang tepat yaitu dengan menuangkannya dalam media informasi visual. Melalui media visual akan lebih mudah untuk menjelaskan dari sikap, cara dan larangan kepada masyarakat.