

FASE MENSTRUASI SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI GRAFIS

Putri Aisyah¹, Ahmad Solihin², Jeki Aprisela H³
ptr.aisyah26@gmail.com¹, ahmad051624@gmail.com², apriselagrafis@gmail.com³
Universitas Institut Seni Indonesia Padangpanjang

ABSTRAK

Penciptaan karya seni grafis ini memvisualkan fase menstruasi yang dialami perempuan. Penggunaan simbol menstruasi tidak ditampilkan secara literal, melainkan direpresentasikan melalui bulan dan figur perempuan dengan dukungan latar sesuai dengan perubahan suasana hati perempuan ketika menstruasi. Bentuk karya seni diwujudkan dalam bentuk simbol dengan melakukan distorsi dan transformasi pada pembuatan karya dengan teknik relief print (reduksi). Metode penciptaan yang digunakan terdiri dari empat tahap: persiapan yaitu dengan melakukan pengamatan objek yang meliputi struktur anatomi manusia. Selain itu juga dilakukan perenungan untuk mengingat kembali perubahan suasana hati yang dirasakan selama menstruasi. Selanjutnya tahap perancangan meliputi strategi visual, sketsa, dan memilih sketsa. Tahap perwujudan dilakukan persiapan alat dan bahan, pemindahan sketsa ke media lino, proses mencukil dan mencetak, finishing dan tahap yang terakhir penyajian karya di ruang pameran. Adapun karya yang dibuat berjumlah lima karya yang berjudul siklus menstruasi, fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, fase luteal dan dengan ukuran yang sama menggambarkan perubahan suasana hati tersendiri ketika mengalami siklus menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Seni Grafis, Relief Print (Reduksi).

ABSTRACT

The creation of this graphic artwork visualizes the menstrual phases experienced by women. The use of menstrual symbols is not displayed literally, but rather represented through the moon and female figures with background support according to the changes in women's moods during menstruation. The form of the artwork is realized in the form of symbols by distorting and transforming the canvas using the relief print technique. The method of creation used consists of four stages: preparation, namely by observing objects including human anatomical structures. In addition, contemplation is also carried out to recall the changes in mood felt during menstruation. The next stage of design includes visual strategies, sketches, and selecting sketches. The implementation stage includes preparing tools and materials, transferring the sketch to lino print, engraving and printing, finishing, and finally, presenting the work in the exhibition space. The five works, titled "Menstrual Cycle," "Menstrual Phase," "Follicular Phase," "Ovulatory Phase," and "Luteal Phase," are all of the same size and depict the changes in one's mood during the menstrual cycle.

Keywords: Menstruation, Graphic Art, Relief Print.

PENDAHULUAN

Menurut Tindangen, Engka, dan Wauran (2020: 82), Kata perempuan berasal dari kata empuan, kata ini mengalami pendekatan menjadi Puan yang artinya sapaan hormat bagi perempuan, sebagai pasangan dari kata Tuan. Dalam KBBI perempuan berarti jenis kelamin yakni orang atau manusia yang memiliki rahim, mengalami menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui. Selain itu, perempuan adalah sosok yang perkasa dan dibalik kelembutan sifatnya, terdapat kekuatan dan potensi yang luar biasa. Kekuatan dan potensi inilah yang membuat perempuan menjadi sosok yang mandiri.

Menurut Sukarni (2013, dikutip dalam Wardoyo dan Setiyorini., 2021: 123), Perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus disebut dengan menstruasi. Menstruasi pertama kali disebut menarche, yang merupakan tanda awal berlangsungnya pubertas pada perempuan, dan merupakan suatu puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada remaja putri yang sedang beranjak dewasa.

Menurut Qothrunnada (2021:10), Secara ilmiah menstruasi adalah siklus pendarahan yang terjadi pada perempuan selama tahapan reproduksi yang terjadi diakibatkan karena pelepasan dinding endometrium sebagai akibat dari tidak terjadinya pembuahan sel telur oleh sel sperma yang berlangsung melalui sebuah siklus. Dengan dimulainya menstruasi menandakan bahwa perempuan sudah mampu untuk hamil.

Menurut Thiyagarajan dkk (2024, dikutip dalam Pitaloka. A. P, 2024: 23), Sistem reproduksi pada perempuan memiliki siklus teratur yang pada dasarnya memiliki tujuan untuk persiapan proses pembuahan dan kehamilan. Pada manusia, siklus ini disebut siklus menstruasi yang merupakan proses pendarahan setiap vagina secara periodik yang diiringi dengan luruhnya mukosa uterus. Secara umum, siklus ini berlangsung selama 28 hari meskipun terdapat variasi antar individu. Siklus menstruasi dimulai dari hari pertama haid hingga dimulainya lagi haid berikutnya. Fase folikuler tujuan dari fase ini adalah penambahan tebal lapisan endometrium di uterus, merangsang pertumbuhan stroma dan kelenjer, dan meningkatkan kedalaman arteri spiralis yang mensuplai endometrium. Pada fase folikuler ini perubahan suasana hati yang dirasakan berupa mulai semangat dan optimis. Fase ovulasi merupakan pelepasan oosit (ovum) dari ovarium. Pada fase ini perubahan suasana hati yang dialami berupa lebih antusias, lebih berenergi dan lebih aktif. Fase luteal setelah ovulasi, sel granulosa yang tidak dilepaskan bersama oosit mulai membesar, membentuk vakuola, dan mengumpulkan pigmen kuning yang disebut lutein. Pada fase ini perubahan suasana hati yang dialami berupa mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) seperti moodswing, kecemasan berlebih, mudah tersinggung, dan overthinking. Fase menstruasi endometrium melepaskan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot polos uterus dan pengelupasan jaringan endometrium yang ditandai dengan adanya pendarahan melalui vagina. Pada fase ini perubahan suasana hati berkurang nya energi serta meningkatnya emosional dan perasaan depresi atau sedih.

Menurut Adeyemi et al (2022, dalam jurnal Novianti et al, 2025:4), dari sisi psikologis, remaja putri mengalami tekanan emosional seperti rasa malu, kecemasan, dan ketakutan dihakimi saat menstruasi. Tekanan ini meningkat di lingkungan sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang memadai atau guru yang tidak memahami sensitivitas situasi. Isu ini juga tidak lepas dari konstruksi sosial dan budaya yang membingkai menstruasi sebagai hal yang tabu. Dibanyak masyarakat, termasuk Indonesia, pembicaraan tentang menstruasi masih dianggap tidak pantas dilakukan secara terbuka. Akibatnya, remaja tidak mendapat informasi yang cukup dan merasa perlu menyembunyikan pengalaman mereka, yang memicu perasaan tidak normal atau terasing (Gautam et al, 2023, dalam jurnal Novianti et al, 2025: 4).

Alasan berupa memilih “Fase Menstruasi” sebagai ide penciptaan karya seni grafis karena didasari beberapa faktor, pertama berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dilalui, berupa merasa menstruasi masih tabu pada zaman sekarang, padahal itu merupakan hal yang normal dialami perempuan ketika memasuki masa remaja sampai menopause. Kedua berupa ingin perempuan dan laki-laki mengenal tentang menstruasi. Sebab masih banyak beberapa laki-laki dan perempuan belum memahami bagaimana siklus menstruasi tersebut.

Dampak psikologis menstruasi juga dirasakan oleh perempuan. Perempuan mengalami dampak tersebut dilingkungan terdekat. Ketika mengucapkan kata menstruasi itu sangat dilarang didepan umum apalagi di depan laki-laki. Karena hal tersebut sangat memalukan atau tidak sopan. Ketika perempuan mengeluh nyeri perut pada guru atau orang lain mereka menyebut bahwa itu hal yang terlalu dilebih-lebihkan. Sampai sekarang perempuan masih menemukan beberapa orang yang tabu tentang menstruasi. Padahal menstruasi adalah hal

yang normal dialami perempuan.

Oleh karena itu, pada penciptaan karya ini, perupa ingin menciptakan karya sebagai bentuk penyaluran ide dan memvisualkannya menjadi karya seni. Perupa menghadirkan bulan sebagai simbol menstruasi. Perupa menghadirkan visual objek perempuan sebagai persepsi perupa atas diri perupa sebagai perempuan yang mengalami menstruasi. Karya yang dihadirkan menjadi wadah bagi perupa untuk mengekspresikan perasaan perupa. Karya yang digarap itu seni grafis dengan media kanvas. Teknik yang perupa gunakan adalah teknik relief print (reduksi), dengan bentuk simbolik yang mana perupa gunakan pada karya sebelumnya.

METODOLOGI

Dalam karya seni grafis perupa menggunakan metode penciptaan seni menurut S.P. Gustami. Metode ini meliputi tahap persiapan sebagai proses penggalan ide dan konsep, tahap perancangan melalui pembuatan gambar acuan dan sketsa, tahap perwujudan karya seni grafis sesuai teknik yang digunakan, serta tahap penyajian sebagai bentuk akhir penyampaian karya kepada audiens.

1. Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan yaitu dengan melakukan pengamatan pada lekukan tubuh perempuan dari perupa sendiri dan juga internet. Mengamati siklus menstruasi perupa, mengamati perubahan suasana hati dan efek pada fisik ketika menstruasi dengan aplikasi *Blood*. Berikut pentingnya perenungan perupa tentang fase menstruasi pada perempuan, mempersiapkan acuan-acuan referensi guna sebagai pendukung penciptaan karya. Kemudian mencari karya-karya dari seniman-seniman untuk dijadikan sebagai referensi untuk meninjau keaslian agar karya yang diciptakan orisinal, asli dari perupa sendiri. Selanjutnya perupa mempersiapkan alat dan bahan untuk proses pembuatan karya seni grafis. Berikut adalah gambar acuan objek yang difoto sendiri oleh perupa dan dari media sosial sebagai gambaran karya seni grafis nanti.

2. Gambar Acuan

Gambar acuan di dapatkan dengan perupa melakukan pemotretan sendiri objek-objek yang dijadikan visual yang terdapat pada karya dan referensi dari media sosial. Gambar acuan berikut akan digunakan sebagai ide dalam pembuatan sketsa alternatif yang dihadirkan dalam karya seni grafis.



Gambar 1.

(sumber: Pinterest)

Gambar manekin ini akan di hadirkan pada setiap karya sebagai figur perempuan yang kan menjadi pusat perhatian.



Gambar 2

(Sumber: Putri Aisyah)

Gambar bulan ini akan dihadirkan pada setiap karya sebagai simbol menstruasi.



Gambar 3

(Sumber: Pinterest Adaseyyar13)

Gambar ini akan dihadirkan sebagai referensi garis lengkung pada setiap karya.



Gambar 4

(Sumber: Pinterest, Rebekahqa05)

Gambar buah delima ini akan perupa hadirkan dalam karya yang berjudul “Fase Ovulasi” sebagai simbol kesuburan.



Gambar 6

(Sumber: Pinterest, Etsy)

Gambar bunga matahari akan dihadirkan pada karya sebagai visual pendukung.



Gambar 7
(Sumber: Putri Aisyah)



Gambar 8
(Sumber: Putri Aisyah)

Gambar awan akan dihadirkan dalam karya sebagai visual pendukung.



Gambar 9
(sumber: Pinterest, Bin_JJ)

Gambar ular akan dihadirkan pada karya sebagai simbol perubahan suasana hati perempuan.



Gambar 10
(Sumber Pinterest, Nicole Capelluti)

Gambar bunga ini dihadirkan pada karya sebagai visual pendukung.



Gambar 11
(Sumber Putri Aisyah)

Gambar siput ini dihadirkan pada karya sebagai visual pendukung.

3. Perancangan

Dari gambar acuan yang telah diperoleh maka selanjutnya adalah tahap perancangan gambaran ide dan konsep. Pada tahap perancangan ini perupa perlu memperhatikan strategi visual, sketsa alternatif, dan lainnya. Adapun rancangan yang dilakukan untuk menciptakan karya seni grafis yaitu:

- a. Kontemplasi
- b. Strategi Visual
- c. Sketsa Alternatif

1) Sketsa alternatif karya



Gambar 12 Sketsa Alternatif 5
(Sumber: Putri Aisyah, 2025)



Gambar 13 Sketsa Alternatif
(Sumber: Putri Aisyah, 2025)

2) Sketsa terpilih karya



Gambar 14 Sketsa
(Sumber: Putri Aisyah, 2025)

4. Perwujudan

Perwujudan ini merupakan tahap dimana perupa mulai mewujudkan ide dan konsep karya yang telah dirancang menjadi bentuk asli sesuai dengan rancangan yang telah disusun. Pada tahap awal, perupa memulai proses pembuatan karya dengan membuat sketsa objeknya terlebih dahulu. Kemudian perupa memulai memberi warna pada objek yang telah disketsa tadi yang diawali dengan warna yang terang ke warna yang gelap.

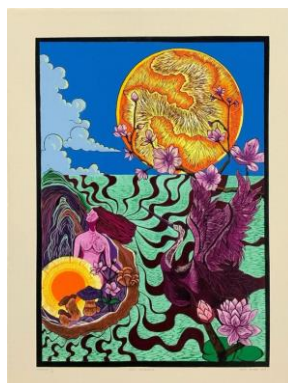
Perupa membangun bentuk objek melalui warna dan gelap terang yang diaplikasikan pada media kanvas dengan teknik relief print dan reduksi. Setelah tahapan selesai, maka proses penyelesaian akhir ini perupa melakukan *finishing* pada karya dengan memberikan *frame* pada karya. Setelah semuanya selesai, barulah karya layak untuk disajikan.

5. Penyajian

Setelah melakukan serangkaian proses mulai dari pencarian ide dan gagasan, oleh rasa, penggarapan, hingga mencapai tahap akhir yaitu penyajian karya. Tahap ini merupakan tahap akhir dalam proses penciptaan karya seni yaitu dengan diadakan pameran. Pameran adalah proses mengkomunikasikan ide dan gagasan antara perupa dengan responden melalui karya seni. Karya yang telah selesai digarap didisplay dalam ruang pameran dengan menghadirkan serangkaian acara dari pembukaan hingga penutupan pameran. Selain itu juga dilengkapi katalog, spanduk, dan buku tamu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Foto Karya



Gambar 14 “Fase Folikuler”
Linocut Print on Canvas
116 x 86 cm
2025
(Foto : Putri Aisyah)

1. Deskripsi Karya

Karya berjudul “Fase Folikuler” dengan ukuran 116 cm x 86 cm lino cut pada kanvas yang dibuat pada tahun 2025. Pada karya terdapat visual objek bulan yang berwarna kuning dan orange. Sebelah kiri bulan ada visual awan berwarna biru muda dan langit bewarna biru sedikit tua dari warna awan. Terdapat bunga sakura yang sedikit menutupi bulan. Pada karya juga terdapat figur perempuan berwarna pink diatas kerang yang mengapung di air. kerang tersebut berwarna cenderung ungu tua dan terdapat mutiara yang bersinar dan disamping figur perempuan. Ada visual flamingo yang berdiri di air berwarna ungu tua dan ada bunga teratai berwarna pink serta daun teratai berwarna hijau. Background bagian bawah berwarna hijau dan ada garis lengkung berwarna merah.

2. Analisi Karya

Karya grafis yang berjudul “Fase Folikuler” menceritakan tentang perubahan suasana hati perempuan pada fase folikuler fase setelah mengalami menstruasi minggu kedua. Pada karya ini menghadirkan rangkaian visual yang menggambarkan masa awal kebangkitan setelah menstruasi, yaitu dengan figur perempuan duduk diatas kerang. Pada karya ini menekankan proses pertumbuhan, pembaruan dan keseimbangan emosional melalui pengolahan simbol-simbol feminim dan unsur alam. Bulan pada karya ini sebagai simbol menstruasi, visual bulan memberikan kesan tenang serta menguatkan konsep bahwa siklus ini adalah bagian alami dari kehidupan perempuan. Figur perempuan berwarna pink memberikan simbol feminitas. Kerang dan mutiara menjadi simbol kelahiran kembali dan potensi yang sedang berkembang. Mutiara adalah simbol yang mewakili potensi diri, perkembangan emosi yang stabil. Flamingo dalam karya ini menyimbolkan keseimbangan, keanggunan dan kebangkitan energi, mencerminkan keadaan perempuan pada fase folikuler yang mulai kembali stabil secara emosional, tampil lebih percaya diri.

KESIMPULAN

Pengaruh lingkungan dalam menciptakan karya seni menjadi rangsangan yang mengilhami diri seniman untuk berkarya. Diantaranya dapat berupa amatan terhadap fenomena, budaya, fakta, sejarah, religi dan lain-lain. Dari pengamatan yang dilakukan, maka timbullah ide untuk melahirkan sebuah karya seni grafis yang terinspirasi dari fenomena-fenomena yang hadir ditengah masyarakat. Dari amatan-amatan yang dilakukan maka perupa menemukan ide yang diangkat melatar belakangi pembuatan seni grafis berjudul “Fase Menstruasi Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Grafis” yang telah digarap berjumlah lima karya. Karya pertama berjudul “Siklus Menstruasi”, karya kedua berjudul “Fase Menstruasi”, karya ketiga berjudul “Fase Folikuler”, karya keempat berjudul “Fase Ovulasi”, karya kelima berjudul “Fase Luteal”. Karya ini dibuat dengan teknik relief print pada kanvas. Karya dicetak menggunakan bahan tinta cetak berbasis minyak.

Karya mengaplikasikan pendekatan bentuk simbolik, serta melakukan perubahan bentuk dengan penambahan warna, susunan pola, bidang, distorsi, transformasi, disformasi, unsur-unsur rupa dan prinsip-prinsip rupa pada karya, selama proses penggarapan karya memfokuskan pada pewarnaan yang dibuat cukup berhasil dengan memakai warna-warna lembut untuk mendukung situasi dan kesan yang disampaikan. Selama proses karya juga terdapat penambahan dan pengurangan terhadap sketsa alternatif pada karya, hal ini dilakukan untuk mempertimbangkan keharmonisan dalam karya.

Kendala yang dialami selama proses penggarapan karya antara lain, kurang baiknya manajemen waktu selama proses penggarapan, dan pada saat pencetakan mengalami salah cetak namun masih bisa diatasi dan lamanya pengeringan tinta cetak.

Saran

Karya yang digarap ini berangkat dari keresahan perupa tentang tabu menstruasi. Penciptaan karya seni tidak terlepas dari perasaan serta pengalaman yang menarik dan ingin disampaikan dari perupa itu sendiri. Dengan adanya karya ini, semoga menjadi inspirasi bagi pembuat seni dan ingin lebih menarik dari sebelumnya. Perupa menyarankan untuk seniman apresiator, perupa mengharapkan jangan hanya terfokus pada karya yang sudah ada sebelumnya, lakukan eksperimen untuk hal baru dengan menggunakan penggabungan teknik yang belum ada sebelumnya, untuk mencapai sesuatu dengan teknik baru dan menjadikan karya seni semakin berkembang,

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Kartika, Dharsono Sony, 2017, Seni Rupa Modern, (Edisi Reivisi), Rekayasa Sains. Bandung, Indonesia.
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., Maharani, K. (2024), Mengenal Menstruasi dan Gangguannya [E-book]. CV Jejak, anggota IKAPI. Jawa Barat, Indonesia.
- Pratiwi, L., KM, M., & Harjanti, A. I. (2024), Mengenal menstruasi dan gangguannya. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Salam, S., & Muhaemin, M. (2020), Pengetahuan dasar seni rupa. Badan Penerbit UNM. Makasar, Indonesia.
- Susanto, Mikke, 2003, Membongkar Seni Rupa, Buku Baik dan Penerbit Jendela. Yogyakarta, Indonesia.
- Susanto, Mikke. (2018), Diksi Rupa (Revisi III). DictiArt. Yogyakarta, Indonesia

Sumber Website:

- Ginting, J., & Triyanto, R. (2020), Tinjauan Ketepatan Bentuk, Gelap Terang, Dan Warna Pada Gambar Bentuk Media Akrilik, gorga: Jurnal seni rupa, 9 (2), 300. <https://doi.org/1024114/gr.v9i20118>.

Sumber Lain:

- Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatulla
- Iswandi, H. (2017), Perkembangan Seni Grafis di palembang Kontinuitas dan Perubahannya. Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya, 2(2).
- Menengah Pertama Tentang Menstruasi dan Gangguannya) Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Novianti, A., Sutriyani, T., Aziz, A., Handayani, R., & Anggraini, S. R. (2025), DAMPAK MENSTRUASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI: TINJAUAN SISTEMATIK. WHN Life Sciences: Jurnal Ilmu-ilmu Kehidupan WHN, 1(1).
- Pitaloka, C. P, Kontrol Siklus Menstruasi. DASAR KESEHATAN REPRODUKSI, 24.Qothrunnada (2021, Tingkat Pengetahuan Siswi Sekolah
- Tanama, Andre (2020, Cap Jempol Seni Cetak Grafis dari Nol), SAE.
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran, 13(2).
- Tindangen, M., Engka, D. S., & Wauran, P. C. (2020). PERAN PEREMPUAN DALAM MENINGKATKAN EKONOMI KELUARGA (STUDI KASUS: PEREMPUAN PEKERJA SAWAH DI DESA LEMOH BARAT KECAMATAN TOMBARIRI TIMUR KABUPATEN MINAHASA). Jurnal Berkala Ilmiah efisiensi, 20 (03).
- Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea. Carolus Journal of Nursing, 3(2), 122-129.
- Wulandari, E., & Hapsari, R. A. F. TINGKAT PENGETAHUAN SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TENTANG MENSTRUASI DAN GANGGUANNYA, (Bachelor's thesis,