

MEMAHAMI NARASI KOMUNIKASI TUBUH PEREMPUAN

Eviana Kusdwianti¹, Hapsari Dwiningtyas Sulistyani², Sunarto³

evianakusdwianti@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedarto, SH Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024)7465407

Faksimile (024) 7465405 Laman: <http://fisip.undip.ac.id> Email: fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

Menstruation is a normal part of women's body, so it should be discussed normally like any other topic. However, negative perspective, disgust, and certain norms make it difficult for women to express themselves and discuss their menstrual experiences. This study aims to understand how menstruation as part of women's body is communicated from the very first menstruation until the last menstruation. Critical paradigm is used to reveal various inequalities, negative treatment, and the negative impacts experienced by women, by using muted group theory and communication privacy management theory. The data obtained from in-depth interviews with seven informants are analyzed using the critical narrative study method.

The results of this study revealed that menstruation is a topic that is avoided, and discussions about menstruation will only occur in urgent situation. Women experienced lot of difficulties because the lack of discussion about menstruation as a part of the body with pa-rents. This problem continues as time goes because discussions about menstruation are also avoided in the school—both with friends and educators—, in the doctor's consult room, in the work environment, and also with partners. This brings negative impact such; alienation from one's own body, difficulties in ex-pressing oneself, conflicts with partners, and losing the education rights, health rights, and al-so sanitation rights.

The study also found that women received negative treatment during menstruation, starting from those closest to them; from both men and fellow women who also menstruate. However, women begin to accept this negative treatment as something normal and they also start to interpret their menstrual experiences based on man's perspective.

Keyword: *Body's Communication, Gender Inequality, Languange*

ABSTRAK

Sebagai sebuah pengalaman tubuh yang normal, menstruasi seharusnya dapat didiskusikan layaknya topik lainnya. Namun, berbagai pandangan negatif, rasa jijik, hingga norma tertentu membuat perempuan kesulitan mengekspresikan diri dan mendiskusikan pengalaman menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana menstruasi sebagai sebuah pengalaman tubuh dikomunikasikan mulai dari menstruasi pertama (*menarche*) hingga menstruasi terakhir (*menopause*). Paradigma kritis digunakan untuk mengungkap berbagai ketidaksetaraan, perlakuan negatif, serta berbagai dampak buruk yang dialami oleh perempuan, dengan menggunakan *muted group theory* dan *communication privacy management theory*. Data yang didapatkan dari wawancara mendalam dengan tujuh narasumber dianalisis dengan metode *critical narrative study*.

Hasil penelitian menemukan bahwa menstruasi adalah topik yang seringkali dihindari, dan diskusi mengenai menstruasi ini hanya akan terjadi pada keadaan terdesak. Perempuan mengalami kesulitan karena minimnya diskusi dengan orang tua mengenai menstruasi sebagai bagian dari tubuh. Permasalahan ini terjadi secara berkelanjutan karena diskusi mengenai menstruasi juga dihindari di lingkungan sekolah—baik dengan teman maupun pengajar—, di ruang konsultasi dokter, dan lingkungan bekerja, serta dengan pasangan. Hal ini membawa dampak buruk, diantaranya; alienasi atau asing terhadap tubuh sendiri, kesulitan mengekspresikan diri, pertikaian dengan pasangan, hingga kehilangan hak edukasi, hak kesehatan, serta hak sanitasi. Penelitian juga menemukan bahwa perempuan mendapatkan perlakuan negatif saat menstruasi, mulai dari orang terdekat; baik dari laki-laki maupun dari sesama perempuan. Meskipun merasa tidak nyaman atas perlakuan negatif ini, dominasi dalam kehidupan sosial membuat perempuan menerima perlakuan negatif ini menjadi sesuatu yang wajar. Perempuan juga ditemukan menerjemahkan pengalaman menstruasi yang dialami ke pola pikir laki-laki yang lebih dominan.

Kata kunci: Komunikasi Tubuh, Ketidaksetaraan Gender, Bahasa.

PENDAHULUAN

Walaupun perempuan saat ini sudah mulai mendiskusikan mengenai pengalaman seksual dibandingkan zaman dahulu, perempuan masih belum mampu mengekspresikan pengalaman diri mereka secara bebas. Salah satu pengalaman tubuh perempuan yang hingga saat ini sulit untuk dikomunikasikan secara normal adalah menstruasi.

Di Indonesia, mayoritas orangtua tidak pernah membicarakan, atau lebih tepatnya memberikan pengetahuan mengenai mens-

truasi kepada anaknya (<https://tirto.id-berhen-tilah-melihat-menstruasi-sebagai-tabuLhr>

Diakses 18 Februari 2021 pukul 08.03 WIB).

Banyak ibu yang masih bersikap sembunyi-sembunyi dan kurang komunikatif karena mereka menganggap bahwa menstruasi adalah sebuah topik yang tidak nyaman untuk dibicarakan (McKeever, dalam Costos. 2002: 50).

Menstruasi dilihat sebagai sesuatu yang kotor dan menjijikkan, dan darah menstruasi dilihat sebagai salah satu hal yang ha-

rus “dibersihkan”, perempuan yang mengalami menstruasi merasa “terkontaminasi” (Martin dan Lee, dalam Costos. 2002: 50). Menstruasi di Indonesia Indonesia dilihat sebagai sesuatu yang tidak boleh dibahas dan tidak sopan untuk ditanyakan, dan alat sanitasi menstruasi adalah hal yang harus disembunyikan (<https://indonesia.ureport.in/opinion/2751/> Diakses 5 Maret 2021 pukul 14.48 WIB).

Perempuan menggunakan berbagai kata ganti seperti *halangan*, *datang bulan*, atau *dapet*, serta kata untuk menggantikan pembalut seperti; *roti jepang* ataupun *roti tawar*. Berbagai *slang* ataupun *euphemisme*—kata ganti yang dianggap lebih halus—ini dikembangkan sebagai sebuah strategi komunikasi untuk menjaga keheningan normatif mengenai topik menstruasi (Rubinsky. 2018:2).

Selain dalam sebuah diskusi, menstruasi juga dilihat sebagai sesuatu yang tidak patut untuk ditampilkan secara visual. Iklan produk menstruasi seringkali menampilkan darah menstruasi sebagai cairan berwarna biru cerah. Satu-satunya iklan produk menstruasi yang menunjukkan darah secara langsung adalah iklan yang diluncurkan oleh brand Bodyform di tahun 2017. Meskipun begitu, iklan ini justru mendapatkan peringkat tertinggi di Australia sebagai iklan yang “*innappropriate*” (<https://www.bbc.com/ne>

[ws/world-australia-497367 08](https://www.bbc.com/news/world-australia-49736708) Diakses 15 November 2020 pukul 00.14).

Komunikasi yang terjadi selama proses *menarche* (menstruasi pertama) merupakan sebuah proses yang penting karena pada saat itulah perempuan memahami apa menstruasi dan bagaimana mereka harus bersikap saat menstruasi. Sayangnya, antisipasi menstruasi dan pengalaman *menarche* seringkali dikategorikan sebagai sesuatu yang membuat stres, sebuah ketidakpastian, stigma, dan perubahan identitas diri seseorang (Rubinsky. 2018: 1).

Komunikasi mengenai pengalaman menstruasi memiliki konteks yang berbeda-beda bagi setiap usia—baik dari lawan bicara ataupun pesan yang disampaikan. Komunikasi ini merupakan sebuah alat bagi perempuan untuk mengerti apa itu menstruasi, memahami arti dari menstruasi bagi diri mereka dan orang lain yang mengalami menstruasi, dan juga membantu mereka untuk membentuk sikap dalam menghadapi menstruasi (Rubinsky. 2018: 1).

Walaupun menstruasi merupakan sebuah pengalaman tubuh yang dialami oleh mayoritas perempuan, hal ini tidak berarti bahwa pengalaman menstruasi yang dialami oleh perempuan adalah hal yang sama persis. Selain karena usia, berbagai faktor lain, mulai dari keadaan ekonomi (kemampuan untuk mengakses alat sanitasi menstruasi), ataupun faktor kesehatan dapat membuat pengalaman

menstruasi ini berbeda bagi setiap perempuan. Hal ini kemudian juga membawa perbedaan pada komunikasi yang dilakukan.

Menstruasi yang sulit untuk dikomunikasikan dengan normal serta dikaitkannya menstruasi dengan hal-hal negatif membawa berbagai dampak buruk. Salah satunya pembatasan; seorang perempuan yang sedang menstruasi di Bali tidak boleh memasuki hutan karena hutan dianggap suci; bahwa perempuan telah ternodai oleh adanya darah haid (Abdullah. 2002: 35). Tidak hanya hutan, perempuan yang sedang menstruasi di Bali terkadang juga dilarang untuk mengikuti kegiatan sosial sehari-hari, seperti berenang atau berkunjung ke pantai.

Dampak buruk lainnya yaitu; sulitnya perempuan memahami tubuhnya sendiri. Menstruasi seringkali dipahami atau didiskusikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan norma atau mitos tertentu dibandingkan fakta bahwa mens-truasi tersebut adalah bagian dari tubuh. Hal ini kemudian membuat perempuan kesulitan mendapatkan informasi mengenai tubuh berakibat pada rasa asing terhadap tubuh sendiri.

Selain itu, perempuan juga sering diejek karena mengalami menstruasi. Kampanye *#MenstruasiBukanTabu* yang dilakukan oleh UNICEF dan Kemendikbud RI menunjukkan bahwa siswa merasa malu dan ketakutan bahwa dirinya akan diejek ketika menstruasi, serta merasa tertekan dan cemas

jika ada siswa lain yang mengetahui jika ia sedang menstruasi (https://twitter.com/Kemdikbud_RI/status/1133232684925218818

Diakses 12 Maret 2021 pukul 20.59 WIB). Data dari Plan International Indonesia menunjukkan hasil bahwa siswa perempuan yang diejek temannya saat menstruasi kemudian merasa enggan untuk masuk sekolah saat menstruasi (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180528120559255301808/tiga-alasan-pelajar-wanita-tak-masuk-sekolah-saat-menstruasi> Diakses 12 Maret 2021 pukul 22.02 WIB).

Selain itu, perempuan juga mengalami dampak buruk di bidang kesehatan. Saat menstruasi, perempuan dapat mengalami berbagai nyeri atau rasa sakit yang disebut *dismenore*, namun rasa malu ke dokter dan ke-cenderungan meremehkan penyakit membuat perempuan tidak mendapatkan pengobatan yang sewajarnya (Wulandari. 2019: 25).

Menurut UNFPA, berikut adalah daftar dari hak-hak asasi manusia yang disepakati secara universal yang dapat dilanggar karena perlakuan yang didapatkan perempuan ketika mengalami menstruasi; hak atas kesehatan, hak untuk mendapatkan pendidikan, hak untuk bekerja, hak atas non-diskriminasi dan kesetaraan gender, serta hak atas sanitasi (www.unfpa.org/menstruation Diakses 28 Maret 2021 pukul 03.41 WIB).

RUMUSAN MASALAH

Menstruasi akan terus dialami oleh seorang perempuan selama hidup hingga *menopause* (menstruasi terakhir). Mendapatkan informasi, berdiskusi, ataupun berbagi pengalaman mengenai menstruasi adalah hal yang seharusnya dapat seorang perempuan lakukan dengan normal. Seorang perempuan juga seharusnya tidak menerima berbagai perlakuan negatif ataupun ketidaksetaraan karena mengalami menstruasi.

Komunikasi mengenai menstruasi mulai dari menstruasi pertama hingga menstruasi terakhir menjadi hal yang penting agar perempuan tidak mengalami berbagai dampak buruk seperti; asing terhadap tubuh, *period shaming*, ataupun *period poverty*.

Permasalahan yang akan diteliti pada penelitian ini adalah bagaimana komunikasi yang terjadi pada perempuan saat mengalami menstruasi, mulai dari menstruasi pertama (*menarche*) hingga masa menstruasi terakhir (*menopause*). Komunikasi ini termasuk bagaimana seorang perempuan dari sejak *menarche* diajarkan mengenai menstruasi, bagaimana perempuan memahami menstruasinya tersebut, dan juga bagaimana ia mengomunikasikan pengalaman menstruasi ketika tumbuh dewasa.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami komunikasi mengenai tubuh perempuan, yaitu saat mengalami menstruasi.

KERANGKA TEORI

Muted Group Theory

Ketika mengekspresikan pengalaman tubuhnya, perempuan mengalami kesulitan karena adanya kekuasaan dan dominasi dalam kehidupan sosial membuat suara perempuan menjadi diabaikan.

Muted group theory berasumsi bahwa kata-kata yang diucapkan oleh perempuan seringkali dianggap lebih layak dalam “rumah”—sebuah “dunia kecil” dalam komunikasi interpersonal. Dunia kecil ini dianggap kurang penting dibandingkan “dunia besar” dalam publik—tempat dimana kata-kata pria bergema (Griffin. 2011: 461).

Teori ini juga menjelaskan mengenai bagaimana bahasa yang ada dalam kehidupan adalah bahasa dominan yang dibuat oleh dan untuk laki-laki. Perempuan memiliki berbagai perbedaan dari laki-laki, namun bahasa dominan yang ada dalam kehidupan sosial akan membatasi perempuan untuk mengekspresikan pengalaman unik mereka (Funderburke. 2012: 26). Kata-kata yang diungkapkan oleh *muted groups*, akhirnya menjadi sesuatu yang tidak diungkapkan dan tidak relevan (Kramarae, dalam Funderburke. 2012: 26).

Pada penelitian ini, *muted group theory* digunakan untuk melihat bagaimana dominasi yang ada di kehidupan sosial membuat perempuan kesulitan mengekspres-

sikan pengalaman tubuh—menstruasi—, serta menerjemahkan pengalaman tersebut ke pola pikir dan bahasa laki-laki.

Feminisme Esensialisme

Penelitian ini menggunakan pemikiran feminisme esensialisme mengenai perbedaan laki-laki dan perempuan. Perbedaan yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah menstruasi; pada pemikiran esensialisme, hal ini adalah sesuatu yang dialami oleh semua perempuan secara alami.

Esensialisme dapat membentuk sebuah kepercayaan yang memotivasi individu untuk patuh terhadap norma-norma tertentu yang berkaitan dengan gender. Hal ini terjadi karena seringkali ditemui perbedaan yang berkaitan dengan faktor biologis dikaitkan dengan norma atau aturan tradisional tertentu mengenai gender (Coleman & Hong, dalam Meyer. 2016: 6).

Esensialisme adalah sesuatu yang transformasional, dengan konsekuensi bahwa perempuan menanamkan perbedaan esensial dari dan dalam dirinya dalam suatu sistem yang diproduksi oleh laki-laki (Kirby. 1991: 16). Pada penelitian ini, menstruasi menjadi sebuah perbedaan; sebagai pengalaman tubuh yang hanya dialami oleh perempuan. Namun, dominasi laki-laki yang ada di kehidupan sosial membuat menstruasi ini kemudian menjadi sesuatu yang diartikan atau dimaknai menggunakan pola pikir laki-laki.

Women Embodiment

Embodiment merujuk pada pengalaman hidup, menerima, dan mengalami dunia dari tubuh (Tolman. 2014: 760). Singkatnya, seseorang hidup dalam lingkungan sosial dengan tuntutan tertentu terhadap tubuh dan fisiknya, kemudian ia menginternalisasi norma-norma atau diskursi tersebut dan menanamkannya dalam tubuh (Tolman. 2014: 761).

Foucault berasumsi bahwa tubuh dilihat, dievaluasi, dan mendapatkan reaksi dari orang lain—yang dapat mempengaruhi evaluasi individu mengenai tubuh dan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, *embodiment* seseorang secara berkelanjutan termediasi oleh interaksi dengan orang lain (dalam Chrisler. 2018: 9). Menurut Bierce dan Sontag, kecenderungan budaya seringkali mendefinisikan perempuan hanya sebagai tubuh atau wajahnya. Perempuan cenderung lebih terlibat dalam perbaikan diri yang berkaitan erat dengan tubuh (mengejar kecantikan, mencegah penuaan, atau supresi terhadap menstruasi) sebagai usaha untuk mengatur imej tubuh dan *self-identity* (dalam Chrisler. 2018: 3-4).

Teori ini akan digunakan terkait dengan bagaimana berbagai norma atau penilaian sosial terhadap menstruasi sebagai bagian dari tubuh dapat mempengaruhi bagaimana seorang perempuan kemudian memahami dan mengevaluasi tubuhnya sendiri.

Communication Privacy Management

Teori ini dikembangkan oleh Sandra Petronio, yang berasumsi bahwa seseorang secara konstan mengatur batasan antara publik dan privat—mengenai perasaan ataupun pemikiran yang boleh dibagikan dengan dan tidak (Littlejohn. 2011: 225). Pada penelitian ini, informasi yang dibagikan kepada orang lain adalah informasi mengenai menstruasi yang dialami oleh perempuan. Petronio percaya bahwa walaupun teori ini mungkin tidak membawa perubahan sebesar teori kritis lain, teori ini dapat membawa perubahan yang baik dengan menjelaskan bahwa hubungan yang baik dapat mencegah terjadinya konflik (Griffin. 2011: 178).

Ada tiga elemen kunci dari teori ini. Elemen pertama adalah *privacy ownership*; seseorang yang memiliki hak atas informasi mengenai seseorang (Littlejohn. 2011: 225).

Petronio melihat *boundary management* sebagai sebuah proses yang teratur, yang kemudian mengacu pada elemen kedua teori; *privacy control*. Aturan-aturan terbentuk untuk menetapkan *boundary management*. Aturan ini terbentuk berdasarkan beberapa kriteria; rasio *risk-benefit*, budaya, gender, motivasi individu, dan situasi atau keadaan tertentu. *Privacy control* memiliki *rules* tertentu; *catalyst rules*, *core criteria rules*, *boundary permeability*, *boundary linkage*, dan *boundary ownership* (Littlejohn. 2011: 226). Asumsi mengenai *boun-*

dary management ini akan digunakan untuk melihat mengenai bagaimana perempuan mengatur batasan-batasan tertentu ketika mengomunikasikan pengalaman menstruasi.

Elemen terakhir teori ini adalah *privacy turbulence*; pergolakan yang muncul dari aturan yang ambigu ataupun karena adanya pelanggaran (Littlejohn. 2011: 227). Selain mengenai konflik atau perselisihan yang timbul akibat aturan dalam *boundary*, sebagai sebuah penelitian kritis, penelitian ini juga akan membahas mengenai permasalahan lain yang mungkin timbul berkaitan dengan *boundary management*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode *critical narrative study*. Penelitian dengan metode ini berfokus untuk mengungkap operasi, hegemoni, manipulasi dan kekuasaan, serta membuka cerita mengenai mereka yang mengalami hal tersebut (Dziemianowicz. 2020: 151).

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan tujuh perempuan dengan rentang usia 14 – 57 tahun. Proses wawancara dilakukan dengan pendekatan *episodic narrative interview*, yaitu sebuah metode yang mendorong narasumber untuk menceritakan pengalaman secara terbuka (Mueller. 2019: 5).

Analisis data dilakukan dengan mengaplikasikan kerangka narasi Labov. Pemi-

kiran kritis akan digunakan pada proses ini; dengan mengaitkan ide-ide mengenai gender dan kekuasaan yang ada dalam kehidupan sosial, untuk menyorot bagaimana hal tersebut mempengaruhi atau memberi dampak tertentu terhadap perempuan. Kualitas data penelitian ini didasarkan pada pemikiran M. Andrews yaitu; *trustworthiness, co-construction of meaning*, dan *scholarship and accessibility* (Andrews. 2020: 11-12).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Narasi pertama membahas mengenai pengalaman Chelin yang kesulitan memahami tubuh karena tidak pernah mendapatkan edukasi ataupun informasi mengenai menstruasi. Saat mengalami menstruasi pertama, Chelin menganggap hal tersebut sebagai penyakit. Permasalahan Chelin berlanjut pada menstruasi berikutnya; ibu Chelin menolak adanya diskusi mengenai menstruasi dan ayah yang tidak peduli. Chelin kemudian memilih untuk diam dan tidak lagi bertanya atau mengekspresikan pengalaman tubuh menstruasi—hal ini menunjukkan suara Chelin yang dibisukan.

Narasi kedua menceritakan mengenai pengalaman Nadine yang pada awal menstruasi mendapatkan edukasi yang baik. Meskipun begitu, respon negatif yang didapatkan Nadine ketika mendiskusikan menstruasi di sekolah mengubah pemahaman Nadine mengenai menstruasi. Nadine yang awalnya memahami menstruasi sebagai bagian tubuh

yang normal, mulai menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang tidak sopan dan perlu disembunyikan—salah satunya dengan menggunakan *euphemisme*.

Narasi Viola bermula ketika menstruasi pertama; ketidaktahuan dan ketakutan membuat Viola tidak menceritakan pengalaman ini kepada orang lain. Permasalahan selanjutnya berkaitan dengan nyeri haid yang dialami oleh Viola. Ketika berbagi mengenai nyeri haid yang dialami, Viola diremehkan, diejek, hingga ditertawakan oleh keluarga, teman, dan juga tenaga pengajar. Permasalahan ini semakin memburuk karena Viola kesulitan mendapatkan informasi mengenai nyeri haid yang dialami; keluarga Viola mengatakan bahwa hal tersebut berkaitan dengan calon bayi yang gagal lahir, dan dokter yang menyarankan Viola menikah muda jika ingin nyeri haid tersebut sembuh. Akibatnya, Viola tidak mampu mendapatkan perawatan yang baik dan mengalami berbagai kendala di bidang kesehatan serta pendidikan.

Narasi keempat bercerita mengenai Dinda, yang sejak *menarche* hingga dewasa tidak memahami tubuhnya akibat minimnya edukasi. Saat *menarche*, Dinda berpikir bahwa vaginanya rusak. Sedangkan saat SMA, Dinda berpikiran bahwa rasa sakit yang saat itu membuatnya hampir pingsan adalah maag—bukan nyeri haid. Hal ini terjadi karena Dinda tidak pernah mengalami diskusi yang baik mengenai menstruasi, yang

disebabkan oleh; absensi ibu, informasi dari nenek yang mengaitkan darah menstruasi dengan mitos, serta teman dan sepupu yang selalu mengatakan bahwa obat nyeri haid berbahaya untuk dikonsumsi. Selain tidak memahami tubuh, Dinda juga mengalami dampak buruk di bidang pendidikan. Narasi ini juga menceritakan mengenai keinginan Dinda untuk menyembunyikan menstruasi yang dialami.

Narasi Niki menceritakan mengenai bagaimana Niki bertahan di lingkungan yang mengabaikan menstruasi. Di keluarga Niki, menstruasi adalah topik yang tidak boleh didiskusikan. Sedangkan di sekolah—selain sebagai topik yang juga dihindari—menstruasi adalah hal yang akan membuat siswa perempuan diejek. Hal ini sangat sering ditemui oleh Niki, sehingga ketika Niki sudah bekerja sekalipun, ia secara terus menerus menyembunyikan menstruasi—dengan diam atau menggunakan ekspresi tidak langsung. Narasi Niki juga menceritakan mengenai kesulitan yang dialami ketika mendiskusikan menstruasi dengan pasangan karena bahasa yang tidak dapat mengekspresikan pengalaman menstruasi dengan baik.

Narasi Yatmi menceritakan mengenai ketidakpedulian orangtua pada saat *menarche*—yang kemudian membuat Yatmi diejek hingga menjadi bahan gosip di sekolah karena tidak memiliki akses terhadap alat sanitasi menstruasi. Yatmi juga mendapatkan respon

berupa ketidakpedulian ketika mendiskusikan menstruasi dengan suami. Sepanjang narasinya, Yatmi mendeskripsikan menstruasinya sebagai sebuah pengalaman yang memalukan.

Narasi terakhir adalah Narasi Sumini. Narasi ini diawali dengan *period shaming* yang dialami Sumini saat bekerja dari sesama rekan kerja perempuan. Selanjutnya, Sumini dipermalukan oleh suami ketika membuka diskusi mengenai menstruasi. Narasi Sumini ditutup dengan pengalaman *menopause*; sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, berkaitan dengan mitos, serta Sumini yang tidak mendapatkan perawatan yang layak.

Setiap narasi pada penelitian ini menceritakan pengalaman individu yang berbeda-beda. Namun, secara garis besar, ada beberapa kesamaan yang ditemukan dalam narasi-narasi ini. Berkaitan dengan *muted group theory*, keseluruhan narasi narasumber menunjukkan bagaimana narasumber mendapatkan perlakuan negatif, diabaikan, dan juga dibisukan ketika mengekspresikan pengalaman tubuhnya. Selain itu, seluruh narasumber ditemukan menerjemahkan, memaknai, serta mengomunikasikan menstruasi yang dialami ke dalam pola pikir laki-laki; sebagai sesuatu yang kotor, menjijikkan, dan tidak layak untuk dibicarakan. Hal ini juga berkaitan dengan feminisme esensialisme; bahwa menstruasi yang merupakan bagian

dari tubuh perempuan adalah alasan atas terjadinya ketidaksetaraan. Selain itu, ditemukan bahwa bahasa dominan yang ada di kehidupan sosial membuat narasumber kesulitan mengekspresikan pengalaman menstruasi.

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa narasumber menerima penolakan atau perlakuan negatif dari sesama perempuan yang juga mengalami menstruasi. Penolakan atau perlakuan negatif dari sesama perempuan ini dapat terjadi karena menstruasi sudah diterima sebagai sesuatu yang negatif—bahwa pola pikir laki-laki yang menilai menstruasi sebagai hal yang negatif sudah tertanam kepada perempuan.

Kesamaan lainnya yang ditemukan dari narasi narasumber adalah bahwa narasumber hanya akan berbagi mengenai pengalaman menstruasi pada saat terdesak dan membutuhkan bantuan. Hal ini berkaitan dengan asumsi *boundary management*, dimana secara garis besar ibu dan saudara perempuan adalah pihak yang masuk ke dalam *boundary*. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan lain bahwa narasumber bisa saja terbuka mengenai pengalamannya kepada laki-laki—seperti misalnya, pada narasi Dinda.

Semua narasumber mendapatkan penilaian sosial mengenai tubuhnya sejak *menarche*; bahwa menstruasi adalah sesuatu yang kotor, harus dibersihkan, harus disembunyikan, memalukan, bahwa tubuh perempuan

ada untuk melahirkan anak, dan menstruasi memiliki keterkaitan dengan mitos atau hal mistis tertentu. Penilaian ini diterima oleh narasumber hingga tahap *menopause*.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini akan dituliskan berdasarkan tahapan menstruasi yang dialami oleh perempuan, sebagai berikut;

1. Komunikasi yang terjadi pada awal menstruasi berfokus pada pencarian informasi mengenai menstruasi dengan bertanya kepada ibu atau saudara perempuan. Tiga narasumber mendapatkan penolakan, sementara narasumber lain mendapatkan informasi berupa; dikaitkannya menstruasi dengan norma atau mitos, dan informasi mengenai tubuh—hanya ditemukan pada satu narasumber. Pilihan narasumber untuk menentukan batasan dengan hanya berdiskusi dengan ibu atau saudara perempuan menyebabkan informasi yang didapatkan mengenai menstruasi cenderung sedikit.

Selain itu, narasumber ditemukan kesulitan mengekspresikan pengalaman *menarche*—karena ketidakpahaman atas apa yang terjadi dengan tubuh dan rasa takut akan respon negatif dari orangtua.

2. Selama menempuh pendidikan di bangku sekolah maupun kuliah, narasumber mengalami berbagai hal sebagai berikut;

- a) Narasumber menerima *period shaming* berupa ejekan, olokan, pandangan ne-

gatif, ataupun menjadi objek pembicaraan/gosip dari teman—baik teman laki-laki maupun perempuan—dan juga dari pengajar. *Period shaming* menjadi hal yang sangat mudah ditemui, sehingga narasumber akhirnya menerima bahwa dirinya pantas diperlakukan seperti itu. Untuk menghindari *period shaming*, narasumber menyembunyikan menstruasi dengan diam, menggunakan *euphemisme* atau ekspresi tidak langsung, serta menentukan batasan. Meskipun begitu, hal ini tidak mampu menghindarkan narasumber dari *period shaming* dan justru menyebabkan *period poverty*.

- b) Menstruasi menjadi topik yang tidak dibahas di sekolah—baik mengenai edukasi, maupun mengenai ketersediaan alat sanitasi menstruasi. Minimnya edukasi membuat narasumber kesulitan untuk memahami tubuhnya, dan tidak adanya informasi mengenai alat sanitasi menstruasi di sekolah menimbulkan *period poverty*. Hanya ditemukan satu dari tujuh narasumber yang mendapatkan edukasi mengenai menstruasi sebagai bagian dari tubuh perempuan di sekolah.
- c) Diskusi mengenai menstruasi lebih sering dikaitkan dengan hal mistis ataupun mitos tertentu. Informasi ini berasal dari teman dekat perempuan dan juga dari media sosial. Hal ini

cenderung lebih dipercaya karena tidak ada informasi ilmiah yang didapatkan saat bersekolah. Kepercayaan terhadap mitos ini ditemukan dapat membawa dampak buruk berupa *period poverty* di bidang kesehatan.

- d) Dua narasumber mengalami gangguan kesehatan ketika bersekolah karena nyeri haid. Namun, saat berkonsultasi dengan dokter sekalipun, narasumber tidak mendapatkan informasi yang baik mengenai menstruasi. Konsultasi yang dilakukan dengan dokter justru mengaitkan nyeri haid yang dengan keberadaan laki-laki—bahwa tubuh perempuan ada untuk menikah/melahirkan.

3. Ketika sudah bekerja, komunikasi terkait topik menstruasi cenderung masih sama dengan tahapan sebelumnya; *period shaming*. Satu dari dua narasumber yang sudah bekerja mengalami *period shaming* dari sesama rekan kerja perempuan. Sedangkan narasumber lain mengungkapkan bahwa *period shaming* yang pernah ditemuinya di sekolah membuatnya ketakutan, sehingga ia tetap menyembunyikan menstruasi ketika sudah bekerja. Menstruasi juga masih menjadi topik yang tidak dibahas di tempat bekerja. Selain karena pilihan narasumber untuk menyembunyikan menstruasi, hal ini juga berkaitan dengan regulasi cuti haid yang tidak diinformasikan di tempat bekerja.

4. Bahasa menjadi hambatan ketika narasumber mengomunikasikan menstruasi

kepada pasangan. Tidak ada bahasa yang mampu mengekspresikan pengalaman menstruasi dengan baik serta laki-laki yang tidak mengalami menstruasi membuat pesan yang disampaikan oleh narasumber tidak mampu tersampaikan dengan baik. Selain memicu pertikaian, hal ini ditemukan juga membuat narasumber mendapatkan respon negatif dari pasangan; ketidakpedulian dan juga *period shaming* dari suami.

5. Meskipun berbagai perubahan tubuh secara biologis terjadi pada saat *menopause*, komunikasi pada tahapan ini masih tetap mengaitkan *menopause* dengan mitos tertentu. Narasumber sangat sering mendapatkan informasi tersebut dari leluhurnya, sehingga hal tersebut lebih diterima dan dipercaya. Hal ini membawa dampak buruk; narasumber yang mengalami *menopause* tidak dapat memahami apa yang terjadi dengan tubuhnya dan *period poverty* karena tidak mendapatkan perawatan yang layak bagi tubuhnya.

REKOMENDASI

1. Bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian yang tidak hanya berfokus pada perempuan, namun juga kepada transgender atau *genderqueer* yang juga mengalami menstruasi. Selain itu, juga mende- ngarkan pendapat dari berbagai sudut pan- dang, seperti dari ibu atau pasangan yang memberikan penilaian serta respon negatif terhadap menstruasi.

2. Untuk perempuan, disarankan agar mulai mendiskusikan menstruasi dengan normal, salah satunya dengan tidak menggu- nakan kata ganti atau *euphemisme*. Sedang- kan bagi orangtua dan pendidik, disarankan untuk memberikan edukasi yang baik me- ngenai menstruasi, serta bagi pasangan untuk memahami dan tidak mengabaikan perem- puan yang mengalami menstruasi, karena diskusi yang tidak baik mengenai menstruasi dapat menyebabkan berbagai dampak buruk bagi perempuan.

3. Secara sosial, disarankan masyarakat luas untuk tidak melakukan *period shaming* dan mulai normalisasi diskusi mengenai menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Putri, Aditya. (2018). *Berhentilah Melihat Menstruasi Sebagai Tabu*. <https://tirto.id/berhentilah-melihat-menstruasi-sebaga-i-tabu-cLhr> Diakses 18 Februari 2021 pukul 08.03 WIB.

Costos, D., Ackerman, R. & Paradis, L. (2002). *Recollections of Menarche: Communication Between Mothers And Daughters Regarding Menstruation*. *Sex Roles* 46, 49–59 <https://doi.org/10.1023/a:1016037618567>

U-Report Indonesia. (2018). *Jejak Pendapat Global: Mengakhiri Rasa Malu dan Stigma Terhadap Menstruasi – Hari Kebersihan Menstruasi 2018*. <https://>

- indonesia.ureport.in/opinion/2751/ Diakses 5 Maret 2021 pukul 14.48 WIB
- Valerie Rubinsky, Jacqueline N. Gunning & Angela Cooke-Jackson. (2018). *“I Thought I Was Dying”: (Un)Supportive Communication Surrounding Early Menstruation Experiences*. *Health Communication*, 35:2, 242-252.
- BBC. (2019). *Menstrual Blood Ad Complaints Dismissed in Australia*. <http://www.bbc.com/news/world-australia-49736708> Diakses 15 November 2020 pukul 00.14
- Abdullah, Irwan. (2002). *Mitos Menstruasi: Konstruksi Budaya atas Realitas Gender*.
- Kemdikbud RI. (2019). *Kampanye #MenstruasiBukanTabu*. https://twitter.com/kemdikbud_ri/status/1133232785399865345 Diakses 12 Maret 2021 pukul 20.59 WIB.
- CNN. (2019). *Nukilan Sejarah Pembalut Masa ke Masa*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190412232255255385915/nukilan-sejarah-pembalut-masa-ke-masa> Diakses 25 April 2021 pukul 16.10 WIB.
- Wulandari, Priharyanti & Kustriyani. (2019). *Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri*. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
- UNFPA. (2020). *Menstruation and Human Rights*. www.unfpa.org/menstruation Diakses 28 Maret 2021 pukul 03.41 WIB.
- Griffin, EM. (2011). *A First Look at Communication Theory: Eight Edition*. Boston: McGraw-Hill.
- Funderburke, S. (2012). *Operating the Silencer: Muted Group Theory in The Great Gatsby*.
- Meyer, Meredith & Gelman, Susan. (2016). *Gender Essentialism in Children and Parents: Implications for the Development of Gender Stereotyping and Gender-Typed Preferences*. *Sex Roles*.
- Kirby, Vicky. (1991). *Corporeal Habits: Addressing Essentialism Differently*. Wiley on behalf of Hypatia, Inc. <https://www.jstor.org/stable/3809837>
- Tolman, Deborah & Bowman, C.P. & Fahs, B.. (2014). *Sexuality and Embodiment*. *APA Handbook of Sexuality and Psychology*. 1. 759-804.
- Chrisler, J. C. & Robledo Johnston I. (2018). *Woman’s Embodied Self: Feminist Perspectives on Identity and Image*. American Psychological Association.
- Littlejohn, Karen A. Foss, editors. (2011). *Encyclopedia of Communi-*

cation Theory. Thousand Oaks, California: Sage.

Nowak-Dziemianowicz, Mirosława. (2020). *Critical Narrative Research in Education: Theoretical Premises and Examples of Inquiry*. *Przegląd Badań Edukacyjnych*. 1. 147. 10.12775/PBE.2020.008.

Mueller, R. A. (2019). *Episodic Narrative Interview: Capturing Stories of Experience with a Methods Fusion*. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/1609406919866044>

Andrews, M. (2020). *Quality indicators in narrative research*. *Qualitative Research in Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769241>