

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Teori *Precede-Proceed*

PRECEDE (*predisposing, reinforcing and enabling constructs in educational/environmental diagnosis and evaluation*) merupakan promosi kesehatan yang dikembangkan oleh Green dan Kreuter pada tahun 1980. Tahun 1991, model ini disempurnakan menjadi *PRECEDE-PROCEED*. *PRECEDE* singkatan dari *predisposing, reinforcing, enabling cause in educational diagnosis and evaluation*. *PROCEED* singkatan dari *policy, regulatory, and organizational constructs in educational and environmental development*. *PRECEDE* digunakan pada fase diagnosis masalah, penetapan prioritas dan tujuan program, sedangkan *PROCEED* digunakan untuk menetapkan sasaran, kriteria kebijakan, pelaksanaan, dan evaluasi.¹⁷ Menurut Green and Kreuter perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu:¹⁷

a. Faktor predisposisi (*predisposing factors*)

Faktor predisposisi menyangkut pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan pendidikan masyarakat terhadap kesehatan.

1) Pengetahuan (*knowledge*)

a) Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.¹⁷

b) Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan sebagai berikut: ¹⁸

(1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya atau *recall* terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari. Oleh sebab itu, tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah.

(2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

(3) Aplikasi (*application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi pada situasi dan kondisi yang sebenarnya. Menunjuk pada proses memanfaatkan atau penggunaan prosedur untuk melaksanakan atau menyelesaikan masalah.

(4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, yang masih ada kaitannya.

(5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian didalam bentuk keseluruhan yang baru.

(6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

c) Faktor-faktor pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu: ^{17,19,20,21,22,23}

(1) Umur

Umur adalah lamanya waktu hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan sampai berulang tahun yang terakhir. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Bertambahnya umur seseorang terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis. Pada aspek psikologis dan mental, taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa dimana umur reproduktif mempengaruhi perkembangan psikologis manusia.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bertambahnya umur dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang umur lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

Dalam penelitian Ida yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kemiri Muka Kota Depok tahun 2011, perilaku pemberian ASI eksklusif pada umur ibu 20-35 tahun lebih besar yaitu 25,7% dibanding umur ibu <20 tahun atau > 35 tahun yang hanya sebesar 25,0%. Hal tersebut menunjukkan kecenderungan untuk lebih memberikan ASI eksklusif pada umur ibu 20-35 tahun.

(2) Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan kemampuan seseorang sehingga dapat berperilaku baik. Pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang semakin mudah dalam mencerna suatu informasi. Menurut PP RI no. 19 Tahun 2015 Tentang Standar Nasional Pendidikan, Pendidikan formal dibagi menjadi tiga yaitu, pendidikan dasar (SD/Sederajat dan SMP/Sederajat), pendidikan menengah (SMA/ sederajat), dan Pendidikan Tinggi (diploma/sarjana).

(3) Pekerjaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan

pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Pekerjaan yang dimaksud adalah pekerjaan tetap atau pokok yang untuk mendapatkan penghasilan. Dikategorikan ibu bekerja adalah PNS, karyawan swasta, wiraswasta, petani/buruh. Sedangkan, ibu tidak bekerja adalah ibu rumah tangga.

(4) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu.

(5) Sumber informasi

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan tentang inovasi baru jenis sumber informasi yaitu media dimana berupa TV, radio, internet dan non media yaitu tenaga kesehatan dan sebagainya.

d) Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari responden. Pertanyaan atau tes yang dapat digunakan

untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:¹⁸

- (1) Pertanyaan subjektif, contoh: Pertanyaan terbuka.
- (2) Pertanyaan objektif, contoh: Pertanyaan pilihan ganda, salah benar, pertanyaan menjodohkan.

Dari kedua pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya dengan pilihan ganda lebih sering dijadikan alat pengukur karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat.

2) Sikap

a) Pengertian

Sikap adalah suatu bentuk perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak mendukung (*unfavourable*) pada suatu objek. Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu objek. Sikap adalah suatu keadaan mudah terpengaruh terhadap seseorang, ide, atau suatu objek.^{18,24}

b) Komponen sikap

3 komponen yang saling menunjang yaitu:²⁴

(1) Komponen kognitif

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

(2) Komponen afektif

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap.

(3) Komponen perilaku/konatif

Komponen perilaku atau konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

c) Tingkatan sikap

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu: ¹⁸

(1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

(2) Merespon (*responding*)

Memberi jawaban ketika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

(3) Menghargai (*valueing*)

Menghargai yang dimaksud adalah mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan.

(4) Bertanggungjawab (*responsible*)

Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling baik.

(5) Praktik atau tindakan (*proactive*)

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, untuk mewujudkan menjadi tindakan diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, seperti fasilitas. Selain itu juga diperlukan faktor dukungan dari pihak lain.

d) Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap

Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:²⁴

(1) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

(2) Media massa

Media komunikasi yang berupa berita seharusnya faktual disampaikan secara obyektif berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

(3) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan.

(4) Faktor emosional

Sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

e) Skala pengukuran sikap

Menurut Azwar (2016) kriteria pengukuran sikap ada dua macam yaitu sikap positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $>$ mean T dan sikap negatif jika T skor yang diperoleh \leq mean T. Pernyataan positif (*favorable*) diberi nilai sebagai berikut: Sangat Setuju (SS)=4, Setuju (S)=3, Tidak Setuju (TS)=2, dan Sangat Tidak Setuju (STS)=1. Pada pertanyaan negatif (*unfavorable*) diberi nilai: Sangat Setuju (SS)=1, Setuju (S)=2, Tidak Setuju (TS)=3, dan Sangat Tidak Setuju (STS)=4, semakin tinggi perolehan nilai diartikan semakin positif sikapnya. Skor standar yang biasa digunakan dalam skala model *Likert* adalah skor T.²⁵

b. Faktor penguat (*Reinforcing factors*)

Faktor Penguat adalah faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak. Faktor ini meliputi sikap dan perilaku keluarga, tokoh masyarakat, teman, pimpinan, sikap dan perilaku petugas kesehatan, termasuk peraturan pemerintah pusat maupun daerah dan undang-undang.

c. Faktor pemungkin (*Enabling factors*)

Faktor pemungkin yaitu faktor lingkungan yang memfasilitasi perilaku seseorang. Faktor pemungkin ini mencakup lingkungan fisik seperti sarana dan prasarana yang tersedia atau fasilitas kesehatan, misalnya tersedianya obat-obatan, penyuluh, media dan sebagainya.

2. ASI eksklusif

a. Pengertian ASI dan Menyusui eksklusif

Menurut Kemenkes Republik Indonesia tahun 2014 ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.²⁶

Menurut PP No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI eksklusif, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Menurut WHO tahun 2017, Menyusui eksklusif adalah tidak memberikan bayi makanan dan minuman lain termasuk air putih disamping menyusui (kecuali obat-obatan atau vitamin termasuk mineral tetes) atau asi perah juga diperbolehkan dan sampai 6 bulan.^{2,27}

b. Manfaat pemberian ASI dan menyusui

Manfaat pemberian ASI dan menyusui dapat dirasakan oleh bayi, ibu, keluarga dan negara. Manfaat pemberian ASI dan menyusui yaitu:

1) Manfaat ASI dan menyusui bagi bayi

Manfaat ASI dan menyusui bagi bayi yaitu:⁸

- a) Makanan terbaik yang mudah dicerna dan sesuai dengan pencernaan bayi.
 - b) Memberikan kekebalan tubuh alami bagi bayi, mencegah infeksi dan mencegah terjadinya alergi pada bayi.
 - c) Meningkatkan kecerdasan, meningkatkan daya penglihatan, dan kemampuan berbicara.
 - d) Membantu perkembangan emosional bayi
 - e) Menunjang pertumbuhan dan perkembangan rahang, gigi, dan gusi bayi dikemudian hari.
 - f) Meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi.
- 2) Manfaat menyusui untuk ibu

Manfaat menyusui untuk ibu yaitu:⁸

- a) Memberikan ASI segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti mengurangi resiko perdarahan.
- b) Memberikan ASI juga membantu memperkecil ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil.
- c) Menyusui (ASI) membakar kalori sehingga membantu penurunan berat badan lebih cepat.
- d) Beberapa ahli menyatakan bahwa terjadinya kanker payudara pada wanita menyusui sangat rendah.
- e) Menyusui dapat menunda kehamilan (KB alami)
- f) Meningkatkan kasih sayang ibu dan bayi.
- g) Manfaat menyusui untuk keluarga

3) Manfaat menyusui untuk keluarga yaitu:⁸

- a) Praktis dan tidak perlu untuk mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.
- b) Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus air dan pencucian peralatan.
- c) Bayi sehat berarti keluarga mengeluarkan biaya lebih sedikit (hemat) dalam perawatan kesehatan.

4) Manfaat menyusui untuk masyarakat dan Negara

Manfaat menyusui untuk masyarakat dan negara yaitu:⁸

- a) Menghemat devisa negara karena tidak perlu menyimpan susu formula dan peralatan lain untuk persiapan.
 - b) Bayi sehat membuat negara lebih sehat.
 - c) Terjadi penghematan pada sektor kesehatan karena jumlah bayi sakit lebih sedikit.
 - d) Memperbaiki kelangsungan hidup anak dengan menurunkan kematian.
 - e) Selamatkan dunia dari sampah botol dan kaleng susu formula.
- c. Ukuran dan daya tampung lambung bayi

Bayi baru lahir mempunyai cukup cadangan zat gizi sampai 3 x 24 jam setelah lahir, sehingga tidak perlu diberi minuman cairan lain (seperti susu formula, madu, air putih, air tajin) sampai dengan ASI keluar. Bayi tetap terus disusui oleh ibu sehingga ASI cepat keluar. Bayi

membutuhkan sedikit ASI pada hari-hari pertama kelahirannya karena lambung bayi masih kecil. Berikut kapasitas lambung bayi baru lahir:²⁸

Tabel 2. Ukuran dan Daya Tampung Lambung Bayi

Umur bayi	1-2 hari	3-5 hari	6-10 hari	2 minggu
Daya tampung lambung	5-7 ml	22-27 ml	60-81 ml	81-150 ml
Ukuran lambung	Sebesar kelereng	Sebesar bola pingpong	Sebesar telur ayam	Sebesar telur bebek

d. Kolostrum

Kolostrum adalah air susu ibu yang keluar pada hari-hari pertama setelah bayi lahir, berwarna kekuningan dan lebih kental karena mengandung protein dan vitamin A, serta zat kekebalan tubuh yang penting untuk melindungi bayi dari penyakit infeksi. Manfaat kolostrum ASI bagi bayi yaitu:²⁸

- 1) Kandungan vitamin A pada kolostrum akan membantu mencegah berbagai infeksi dan risiko penyakit mata.
- 2) Zat antibodi yang terkandung didalam kolostrum sangat penting untuk melindungi bayi dari infeksi dan alergi.
- 3) Pencahar berguna untuk membersihkan mekonium
- 4) Sel darah putih pada kolostrum baik untuk melindungi bayi dari infeksi.
- 5) Faktor-faktor pertumbuhan membantu usus berkembang lebih matang, mencegah alergi dan ketidakcocokan.

e. Bahaya pemberian susu formula

Bahaya pemberian susu formula yaitu:²⁸

- 1) Mengganggu ikatan emosi/kasih sayang yang erat antara ibu dan bayi (bonding)

Lebih mudah diare dan infeksi saluran pernafasan, diare menetap (kronis), Kurang Gizi, kekurangan Vitamin A, Lebih mudah meninggal, lebih mudah alergi dan keadaan tidak tahan (intoleransi),meningkatnya risiko terkena beberapa penyakit kronis, kelebihan berat badan, dan nilai tes kecerdasan lebih rendah

- 2) Mengganggu ibu

Kemungkinan cepat hamil lagi, dan meningkatnya risiko anemia, kanker ovarium serta kanker payudara.

f. Posisi menyusui

Tanda posisi yang tepat saat menyusui adalah sebagai berikut:²⁸

- 1) Kepala dan badan bayi dalam satu garis lurus.
- 2) Bayi dipeganng dekat badan ibu.
- 3) Seluruh badan bayi ditopang.
- 4) Bayi mendekat ke payudara ibu.
- 5) Hidung bayi berhadapan dengan puting ibu.

Berberapa posisi menyusui yang mudah diikuti seperti, *cross cradling* (Topangan lengan sisi berlawanan dengan payudara), *cradling* (Topangan lengan sisi yang sama dengan payudara), *cluth* (Topangan bawah lengan), *reclining* (rebahan), dan *lying down* (berbaring).

g. Tanda perlekatan yang benar

Tanda perlekatan yang benar adalah sebagai berikut:²⁸

- 1) Areola masuk banyak ke mulut bayi terutama yang terletak di bagian bibir bawah bayi.
- 2) Mulut bayi terbuka lebar.
- 3) Bibir bayi terputar keluar.
- 4) Daggu bayi menempel pada payudara.
- 5) Pipi bayi menggembung saat menyusui.

h. Tanda bayi cukup ASI

Tanda kecukupan ASI pada bayi yaitu bayi Buang Air Besar (BAB) normal (lembek, tidak keras), bayi Buang Air Kecil (BAK) lebih dari 6 kali sehari, berat badan bayi bertambah sesuai umur yang bisa dilihat di Kartu Menuju Sehat (KMS) bayi mengikuti garis pertumbuhannya, bayi melepas sendiri payudara ibunya dan tertidur pulas.²⁹

i. Cara memerah ASI

Memerah ASI dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dilakukan paling kurang 5 kali dalam 24 jam. Cara memerah ASI yaitu:³⁰Cuci tangan terlebih dahulu, gunakan *container*/wadah yang paling bersih, bisa terbuat dari plastik atau bahan metal (paling baik karena lemak dari ASI dapat menempel pada sisi wadah dari kaca).

- 1) Gunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat sebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.

- 2) Duduk dengan sedikit mencondongkan badan ke depan.
- 3) Massage dengan lembut payudara dari dasar payudara ke arah puting susu untuk merangsang refleksi oksitosin (*let down reflex*)
- 4) Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk anda. Gunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat akan membantu ASI lebih mudah keluar.
- 5) Letakkan ibu jari di bagian atas di bagian luar areola (di jam 12) dan jari telunjuk serta jari-jari lain di bagian bawah areola (di jam 6) atau membentuk huruf C.
- 6) Tekan jari-jari anda kebelakang ke arah dada kemudian pencet dan tekan payudara anda diantara jari-jari anda, dan lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi. Ulangi hal ini berulang-ulang.
- 7) Hindari menarik atau memeras terlalu keras dan bersabarlah, mungkin akan memakan waktu yang agak lama pada awalnya.
- 8) Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari anda di sekitar areola dan berpindah-pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi sampai ASI yang tersimpan menjadi kosong.
- 9) Tampung ASI yang keluar ke dalam wadah, ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan anda merasa telah mengosongkan payudara sebanyak yang anda bisa.

j. Pedoman penyimpanan ASI perah

Pedoman penyimpanan ASI perah disajikan dalam tabel di bawah ini:³¹

Tabel 3. Pedoman Penyimpanan ASI Perah

Tempat	Suhu	Waktu	Keterangan
Meja	25 ⁰ C (suhu ruang)	6-8 jam	Wadah harus ditutup dan dijaga sedingin mungkin, bila perlu dibalut dengan handuk dingin
<i>Cooler bag</i> tertutup	-15 sampai 4 ⁰ c	24 jam	Pastikan es batu menyentuh wadah ASI sepanjang waktu, hindari membuka <i>cooler bag</i>
Lemari es	4 ⁰ C	5 hari	Simpan ASI pada bagian belakang lemari es
<i>Freezer</i> lemari es 1 pintu	-15 ⁰ C	2 minggu	Simpan ASI pada bagian belakang <i>freezer</i> dimana suhu berada dalam kondisi stabil. ASI yang disimpan lebih lama dari waktu yang dianjurkan tetap aman, tetapi kandungan lemak mulai menurun kualitasnya.
<i>Freezer</i> lemari es 2 pintu	-18 ⁰ C	3-6 bulan	
<i>Freezer</i> khusus	-20 ⁰ C	6-12 bulan	

k. Cara memberikan ASI perah

Cara memberikan ASI perah, antara lain:³²

- 1) Sehari sebelumnya ASI perah beku yang tersimpan di *freezer* diturunkan ke lemari pendingin agar pelelehan asi perah beku mencari secara bertahap
- 2) ASI perah dikeluarkan dari lemari es secara berurutan dari jam perah paling awal.
- 3) Mengambil ASI perah sesuai kebutuhan, yang kira-kira langsung bisa dihabiskan.
- 4) ASI perah dihangatkan dengan cara merendam botol berisi ASI perah dalam wadah yang berisi air putih suhu ruangan lalu diganti dengan air yang lebih hangat.
- 5) ASI perah tidak dihangatkan dengan air mendidih atau direbus karena akan merusak kandungan gizi.

6) Gunakan salah satu alat (*cupfeeder*, botol sendok, *sputit*, pipet tetes, gelas sloki) untuk meminumkan ASI perah kepada bayi.

3. Pendidikan prenatal pada umur kehamilan trimester tiga

Pendidikan prenatal merupakan tanggung jawab pemberian asuhan keperawatan, pada saat seorang wanita memasuki umur kehamilan trimester tiga maka wanita menjadi lebih tertarik dengan kebutuhan bayi sebagai sesuatu yang wajar terhadap kebutuhannya sendiri saat ini dan setelah melahirkan, pada masa ini seorang ibu akan menentukan rencana cara memberi makan bayi, persiapan untuk memberikan susu botol atau menyusui, dan persiapan untuk bayi.³³

4. Pendidikan kesehatan

a. Pengertian

Menurut WHO, pendidikan kesehatan adalah beberapa kombinasi dari pengalaman belajar yang didesain untuk membantu individu dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap mereka.³⁴

b. Tujuan

Tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu menjadikan kesehatan menjadi sesuatu yang bernilai di masyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, dan mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.³⁵

c. Metode pendidikan kesehatan

Menurut Notoadmojo metode pendidikan kesehatan terdiri dari: ¹⁸

1) Metode individual (perorangan)

Dalam promosi kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Metode ini dapat dikemukakan antara lain metode bimbingan dan wawancara.

2) Metode kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup ceramah dan seminar.

3) Metode massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa dan publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, berbincang-bincang (*talk show*), simulasi, tulisan majalah atau koran, spanduk, dan poster.

d. Media pendidikan kesehatan

Media pendidikan kesehatan adalah alat bantu untuk menyampaikan informasi kesehatan serta mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Menurut Arsyad menyebutkan bahwa menurut pandangan para ahli penelitian, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan yaitu sekitar 75-87%, sedangkan 13% melalui indera pendengaran, dan 12% dari indera yang lain. Berdasarkan “Kerucut Edgar Dale” (*Dale’s cone of experience*) orang akan mengingat 10% apa yang mereka baca dan 30% dari apa yang mereka lihat berupa gambar.^{18,36,37}

Media dibuat dengan prinsip bahwa agar setiap pengetahuan dapat diterima dan ditangkap oleh panca indera. Daya ingat merupakan kemampuan seseorang untuk memanggil kembali informasi yang telah dipelajari dan disimpan dalam otak. Mengingat adalah proses memanggil kembali informasi yang telah tersimpan sebagai *long term memory* (LTM) ke dalam *short term memory* (STM). Ada tiga tahap yang berlangsung dalam memori manusia, yaitu.³⁸

- 1) *Encoding* adalah proses pengodean terhadap apa yang digunakan dengan cara mengubahnya menjadi simbol-simbol atau suatu proses merubah informasi ke dalam bentuk yang sesuai dengan sifat-sifat memori.

- 2) *Storage/retensi* adalah proses penyimpanan terhadap apa yang telah diproses dalam *encoding*. *Storage* yaitu proses pengendapan informasi yang diterima ke dalam suatu tempat tertentu.
- 3) *Retrioval* adalah proses pemulihan kembali atas mengingat apa yang telah disimpan sebelumnya dalam memori untuk digunakan kembali bila dibutuhkan.



Gambar 1. Kurva Daya Ingat

Jenis media pendidikan berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan media, secara umum dibagi menjadi tiga yaitu:^{18,35}

- 1) Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi, biasanya terdiri dari sejumlah kata, gambar, atau foto dalam tata warna. Yang termasuk dalam media ini yaitu antara lain: *booklet*, *leaflet*, *flyer/selebaran*, *flip chart*, *rubric* (tulisan pada surat kabar atau majalah) dan poster.
- 2) Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi kesehatan dan jenisnya berbeda-beda antara lain: televisi, video, *slide*, dan film.
- 3) Media papan (*billboard*) yang dipasang di tempat umum dapat dipakai dan diisi dengan pesan atau informasi kesehatan.

e. Media booklet

1) Pengertian

Booklet adalah buku berukuran kecil yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan masalah. *Booklet* biasanya terdiri dari 16-24 halaman dan berukuran 3,5 x 8,5 inchi.³⁹

2) Kelebihan dan kelemahan media *booklet*

Kelebihan media *booklet* yaitu dapat digunakan untuk belajar secara mandiri, pembaca dapat mempelajari isinya dengan santai, informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman, mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan, dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah, awet dan dapat memuat banyak pesan, isi informasi media dapat diproduksi dengan ekonomis dan didistribusikan dengan mudah.⁴⁰

Kelemahan media *booklet* yaitu biaya percetakan akan mahal apabila ingin menampilkan efek *visual* yang lebih bagus, tidak dapat menampilkan gerak dalam halaman media cetak, jika tidak dirawat dengan baik media cetak cepat rusak atau hilang.³⁶

3) Elemen yang perlu diperhatikan pada saat merancang media berbasis cetakan yaitu:³⁹

a) Konsistensi pada jarak spasi, format dari halaman ke halaman lainnya, jarak antara judul, baris pertama, garis samping dan

antara judul dan teks utama. Spasi yang tidak sama dapat menyebabkan *booklet* kurang rapi dan dinilai buru.

- b) Format penggunaan dengan satu kolom apabila menggunakan paragraf yang panjang dan menggunakan paragraf dengan tulisan pendek. Isi yang berbeda lebih baik dipisah dan dilabeli secara *visual*.
- c) Organisasi Penyusunan tampilan halaman dapat dibuat dan disusun menggunakan kotak-kotak untuk memisahkan bagian-bagian teks agar pembaca lebih mudah membaca dan memahami informasi yang disajikan.
- d) Daya tarik, bagian baru dari suatu bab atau materi baru diperkenalkan dengan cara berbeda. Hal ini dapat menarik perhatian dan memotivasi siswa untuk membaca.
- e) Ukuran huruf, satuan ukuran huruf pada komputer disebut dengan point (pt). Untuk *body text*, sebaiknya ukuran huruf yang digunakan tidak terlalu kecil karena akan mempersulit pembaca untuk membacanya. Ukuran huruf yang dapat digunakan 8-15 pt, tergantung kebutuhan.
- f) Penggunaan warna, pastikan kita menggunakan kontras warna yang cukup antara tulisan dengan *background* untuk memudahkan pembaca membaca hasil. Desain teks dengan warna tua dan *background* dengan warna muda, akan lebih muda dibaca.

- 4) Langkah-langkah menyusun *booklet* adalah sebagai berikut:³⁹
- a) Memilih judul dan sub judul yang terbaik, sangat penting untuk membantu mendefinisikan isi *booklet* dan membantu tetap pada topik bahasan. Judul *booklet* disarankan untuk memilih topik yang sempit dan spesifik serta memperhatikan sasaran, keinginan, dan kebutuhan calon pembaca.
 - b) Menggunakan struktur yang logis dan format yang konkret.
 - (1) Penggunaan ukuran kertas A5 direkomendasikan untuk memudahkan pembaca menggunakan *booklet* sebagai referensi ketika melakukan kegiatan.
 - (2) Penggunaan *style* dan pola yang konsisten akan memudahkan pembaca untuk memahami isi *booklet*, penerapan konsistensi penulisan pada *booklet* dapat dilakukan dengan memperhatikan penggunaan *footer* (penggunaan penomoran), jenis huruf (menggunakan satu jenis huruf untuk setiap bagian), penggunaan *numbering/bullets*.
 - (3) Perencanaan bagian definisi dengan baik. Umumnya menggunakan pola apa yang dibutuhkan sebelum memulai kegiatan, bagaimana memulai kegiatan, langkah-langkah proses kegiatan dan penyelesaian.
 - (4) Menggunakan kalimat utama awal paragraf berupa pertanyaan atau instruksi.

- (5) Menulis isi paragraf setelah kalimat utama awal dengan singkat.
- (6) Menyusun daftar isi dengan jelas dan relevan dengan isi *booklet*
- (7) Menggunakan gambar dan diagram yang konsisten.
- c) Mengadopsi metode penulisan yang sesuai. Isi *booklet* disusun dengan cara sistematis yaitu menyusun judul, pokok materi, menyusun daftar isi, menyusun perencanaan kegiatan perlangkah.
- d) Penggunaan sampul yang baik. Pembaca banyak menilai buku dari sampulnya. Sampul yang baik dapat menarik minat pembaca untuk membaca.

f. Leaflet

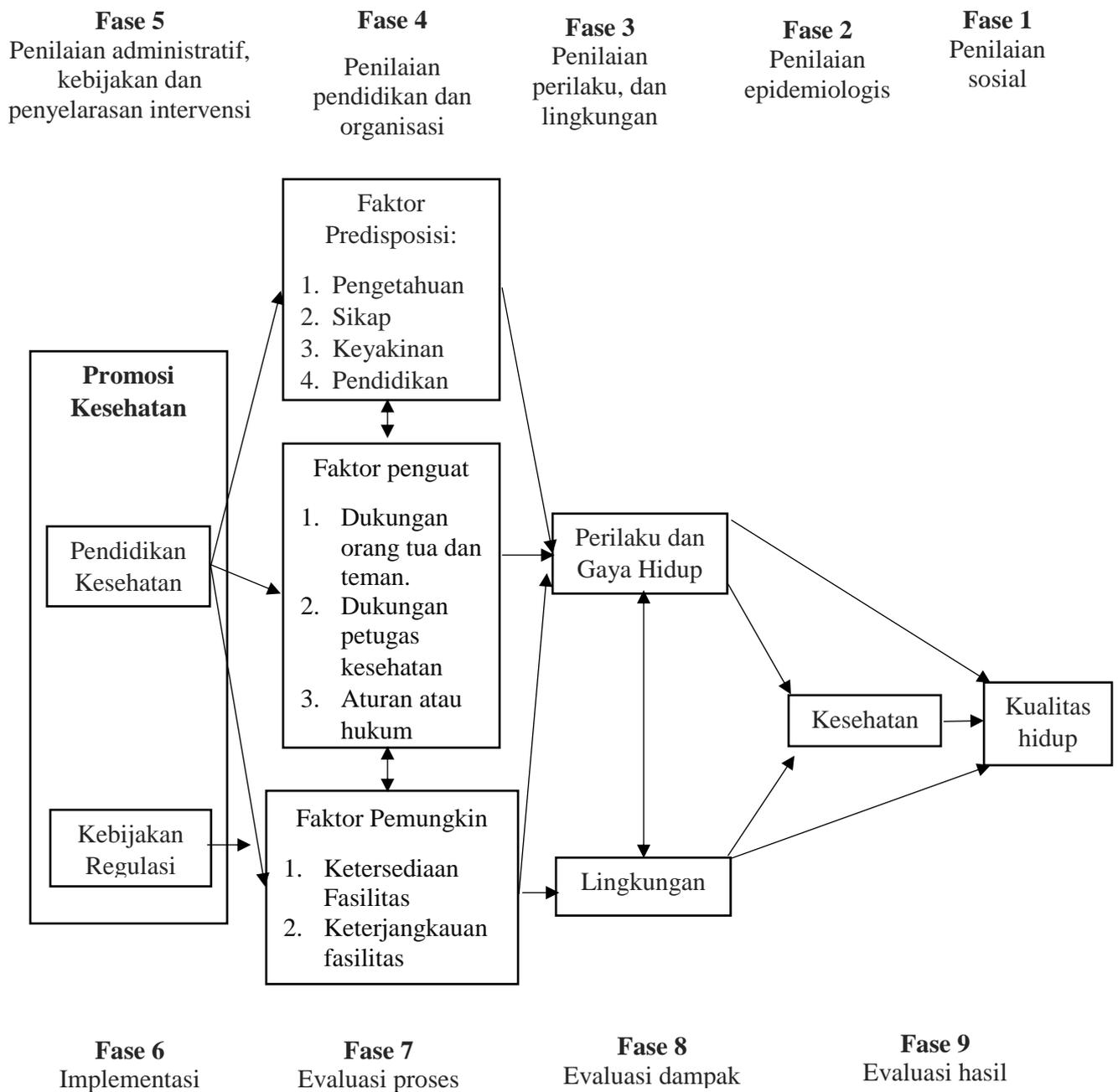
1) Pengertian

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi.³⁵

2) Kelebihan dan kelemahan media *leaflet*

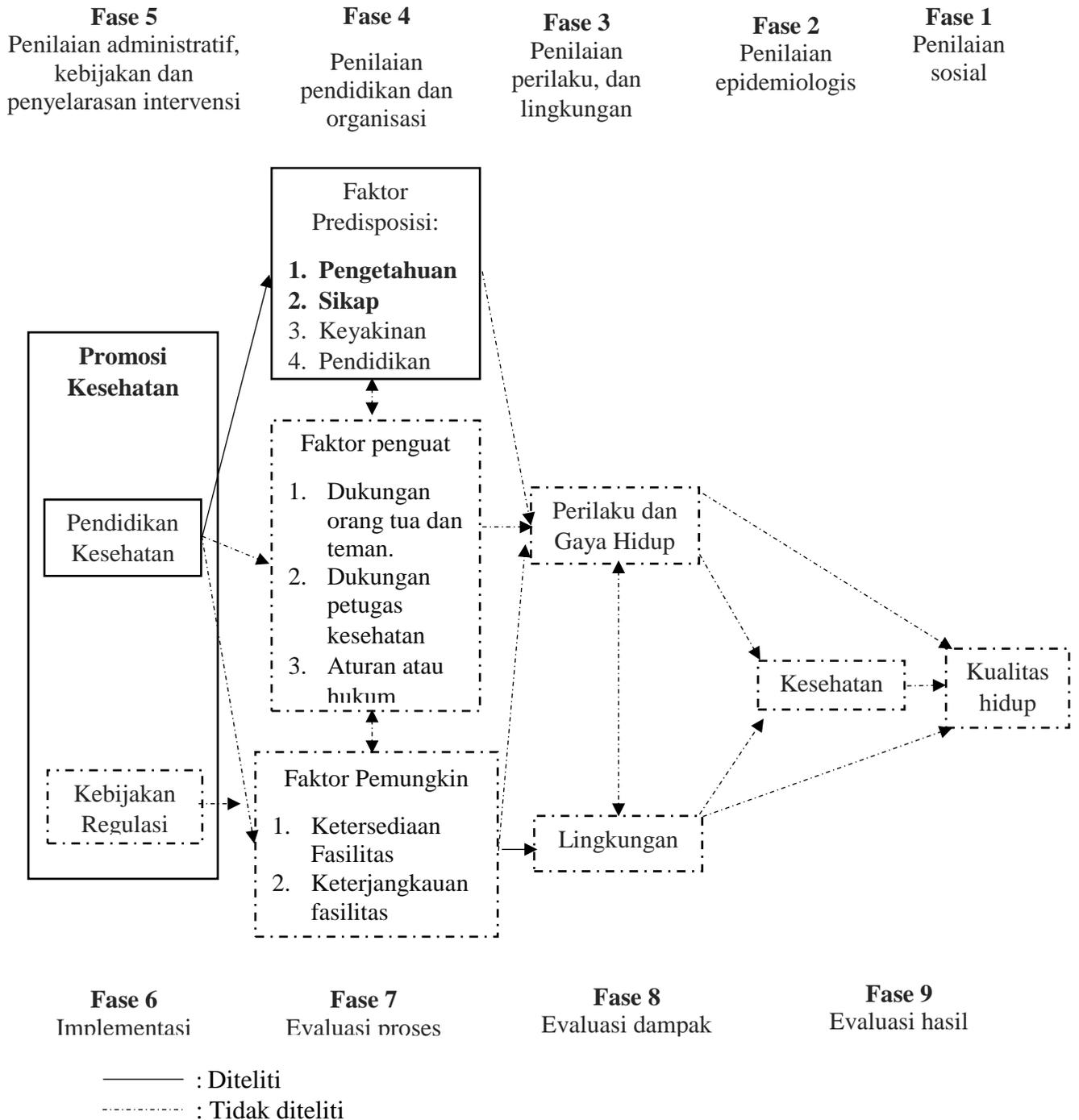
Kelebihan media *leaflet* yaitu tahan lama, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman, dapat mengugkit rasa keindahan, dan meningkatkan gairah belajar. Kelemahan media *leaflet* adalah tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak.³⁵

B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori PRECEDE-PROCEED oleh Green and Kreuter (2005)¹⁷

C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pernyataan penelitian, yaitu berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian.⁴¹ Hipotesis penelitian ini yaitu pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* lebih mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap pada ibu hamil trimester III tentang ASI eksklusif di Puskesmas Gedongtengen dibandingkan dengan media *leaflet*.