

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Media Promosi Kesehatan**

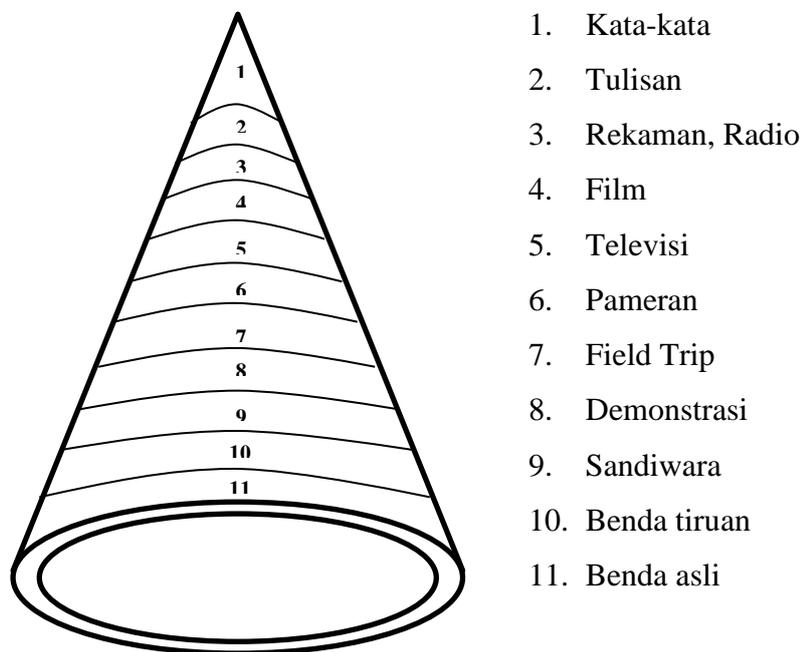
Promosi kesehatan tidak lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan sasaran dapat memutuskan untuk mengadopsinya perilaku yang positif (Notoatmodjo, 2007). Yang dimaksud dengan alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan/pengajaran (Notoatmodjo, 2007). Menurut Soekidjo (2005), Media Komunikasi Kesehatan adalah semua sarana atau upaya menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika, dan media luar ruang, sehingga pengetahuan sasaran dapat meningkat dan akhirnya dapat mengubah perilaku ke arah positif terhadap kesehatan (Waryana, 2018).

Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang

diperoleh. Dengan perkataan lain alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek, sehingga mempermudah pemahaman (Notoatmodjo, 2007).

Seseorang atau masyarakat di dalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman/pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang berbeda-beda di dalam membantu permasalahan seseorang (Notoatmodjo, 2007).

Edgar Dale dalam (Notoatmodjo, 2007) membagi alat peraga tersebut menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut.



Gambar 1. Kerucut Edgar Dale

Dari kerucut tersebut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti

bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan/pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah. Jelas bahwa penggunaan alat peraga merupakan pengalaman salah satu prinsip proses pendidikan (Notoatmodjo, 2007).

Jika individu belajar pada apa yang dibaca maka pengaruhnya terhadap ingatan hanya sebesar 10%. Jika dia belajar pada apa yang didengarnya maka ingatannya akan meningkat menjadi 20%. Strategi membaca dan mendengar keduanya menghasilkan kemampuan mendefinisikan, membuat list, menggambar, dan menjelaskan. Jika individu belajar pada apa yang dilihat, seperti melihat gambar atau video, cara itu mempengaruhi kemampuan mengingat menjadi 30%. Jika apa yang dilihatnya itu disertai suara yang dapat didengar maka akan meningkat menjadi 50%. Strategi melihat dan mendengar dapat diimplementasikan dengan mengikuti exhibisi atau melihat pertunjukan akan mendorong kemampuan mendemostrasikan, mendesain, menciptakan atau menilai. Jika yang dipelajari itu diucapkan dan ditulis maka akan mempengaruhi peningkatan ingatan hingga 70%. Strategi yang bisa dikembangkan dalam *workshop* atau mengikuti pembelajaran dengan desain kolaborasi. Sedangkan jika apa yang dipelajari itu dipraktikkan atau dilakukan maka ingatan akan naik 90%. Strategi yang tepat untuk memfasilitasi kemampuan nyata. Seperti halnya dengan belajar dengan

mengucapkan dan menulis, yang terakhir ini juga mendorong kemampuan belajar tingkat tinggi; analisis, desain, mencipta dan menilai (Ulfayana, 2018).

Alat peraga akan sangat membantu di dalam melakukan penyuluhan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat pula. Dengan alat peraga orang dapat lebih mengerti fakta kesehatan yang dianggap rumit, sehingga mereka dapat menghargai betapa bernilainya kesehatan itu bagi kehidupan (Notoatmodjo, 2007).

## **2. Media *Booklet***

### **a. Pengertian *Booklet***

Media *booklet* merupakan salah satu media massa yang dijadikan sebagai media (alat peraga) ditujukan kepada banyak orang maupun umum yang waktu penyampaian isi tidak teratur (Parwiyati et al., 2014). *Booklet* adalah buku berukuran kecil yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan suatu masalah (D. karunia Sari, 2017).

*Booklet* merupakan salah satu bentuk inovasi media pembelajaran dalam bentuk media cetak. Media ini memuat materi pelajaran dalam bentuk fisik yang unik, menarik, dan fleksibel. Unik karena bentuk fisik yang kecil lengkap dengan desain *full colour* yang akan menumbuhkan rasa ketertarikan untuk menggunakannya. Fleksibel karena bentuknya yang kecil (lebih kecil dari buku pada umumnya), sehingga dapat

dibawa dan digunakan di manapun dan kapanpun (Andreansyah, 2015). Ada yang mengatakan bahwa istilah *booklet* berasal dari buku dan *leaflet*, artinya media *booklet* merupakan perpaduan antara *leaflet* dengan buku atau sebuah buku dengan format (ukuran) kecil seperti *leaflet* (BPTP Balitbangtan Jambi, 2017).

Berdasarkan pengertian *booklet* tersebut dapat disimpulkan bahwa *booklet* merupakan salah satu media pembelajaran cetak yang dicetak dalam bentuk buku yang ukurannya lebih kecil dan ringkas dari buku pada umumnya. *Booklet* untuk penyuluhan adalah salah satu media yang digunakan dalam penyuluhan atau promosi kesehatan yang berfungsi untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar yang ukurannya relatif kecil. *Booklet* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah media yang berbentuk buku berukuran kecil dan tidak terlalu tebal, berisi informasi tentang menu MP-ASI yang bervariasi serta dilengkapi dengan ilustrasi gambar. *Booklet* tersebut digunakan untuk mempermudah dalam penyampaian pesan dan informasi terkait penyuluhan tentang pengetahuan variasi menu MP-ASI bagi ibu balita.

#### **b. Ciri-Ciri *Booklet***

*Booklet* adalah buku berukuran kecil (setengah kuarto) dan tipis, tidak lebih dari 30 halaman bolak-balik, yang berisi tulisan dan gambar-gambar. Struktur isinya seperti buku (ada pendahuluan, isi, penutup) hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat daripada

sebuah buku (BPTP Balitbangtan Jambi, 2017). Menurut Mardikanto (1993) *booklet* memiliki ketebalan 10-25 halaman dan paling banyak adalah 50 halaman, berbentuk buku kecil yang dicetak serta isinya memuat gambar atau tulisan, namun biasanya lebih dominan untuk tulisan (Parwiyati et al., 2014).

*Booklet* merupakan media komunikasi yang termasuk dalam kategori media lini bawah (*below the line media*). Sesuai sifat yang melekat pada media lini bawah, pesan yang ditulis pada media tersebut berpedoman pada beberapa kriteria yaitu menggunakan kalimat pendek, sederhana, singkat, ringkas menggunakan huruf besar dan tebal. Selain itu, penggunaan huruf tidak kurang dari 10 pt, dikemas menarik dan kata yang digunakan ekonomis (Hapsari et al., 2012). *Booklet* berisikan informasi-informasi penting, yang isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika *Booklet* tersebut disertai dengan gambar (Septiwiharti, 2015).

Dari beberapa ciri-ciri yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa *booklet* umumnya berbentuk seperti buku yang dicetak, namun ukurannya lebih kecil dan lebih tipis, dapat dibolak-balik, mudah dibawa, memuat pesan dan informasi baik dalam tulisan maupun gambar atau ilustrasi, serta biasanya menggunakan desain yang minim. Pesan dan informasi yang terdapat dalam *booklet* ditulis dengan bahasa yang lugas dan mudah dipahami dalam waktu yang singkat.

### c. Prinsip Pembuatan *Booklet*

Menurut Satmoko (2006) awal penulisan *booklet* bermula dari penentuan topiknya. Topiknya tersebut diperjelas, subjek yang hendak dikembangkan dan kepada siapa *booklet* tersebut ditujukan. Pada bagian awal, latar belakang, dan informasi umum tentang topik tersebut perlu diungkapkan. Struktur atau isi dari *booklet* sama seperti buku biasa. Struktur *booklet* pada umumnya terdiri dari pendahuluan, isi, dan penutup. Hanya saja cara penyajian isinya lebih singkat dari sebuah buku. Bentuk *booklet* yang praktis dan menarik akan mempermudah peserta dalam belajar. Selain itu, diharapkan ilustrasi dalam *booklet* akan menambah motivasi dan minat peserta untuk menggunakan *booklet* (Septiwiharti, 2015).

*Booklet* yang berbentuk seperti buku memiliki beberapa prinsip dalam pembuatannya, hal ini dikemukakan oleh Aqib (2013:52) dalam Utami (2018):

1. *Visible*, yaitu memuat isi yang mudah dilihat
2. *Interesting*, yaitu menarik
3. *Simple*, yaitu sederhana
4. *Useful*, yaitu bermanfaat untuk sumber ilmu pendidikan
5. *Accourate*, benar dan tepat sasaran
6. *Legitimate*, yaitu sah dan masuk akal
7. *Structured*, yaitu tersusun secara baik dan runtut

Sementara itu, dalam sudut pandang lain, Prastowo (2012) mengemukakan bahwa terdapat teknik penyusunan media *booklet* yang mana *booklet* tersebut merupakan media pendidikan cetak yaitu dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Judul dan materi yang disajikan berintikan pada pencapaian kompetensi dasar atau materi peserta
2. Memuat bahasa yang mudah dipahami sesuai dengan perkembangan kebahasaan sasaran penggunaanya
3. Mampu menguji pemahaman peserta terhadap suatu hal
4. Adanya stimulan yaitu berkaitan dengan nyaman dan tidaknya sebuah tampilan mata misalnya tipis, ukuran huruf, warna, dan jenis kertas

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan *booklet* menurut Utami (2018), yaitu:

1. Tentukan kelompok sasaran yang ingin dicapai
2. Tuliskan apa tujuannya
3. Tentukan isi singkat hal-hal yang akan ditulis dalam *booklet*
4. Kumpulkan tentang subjek yang akan disampaikan
5. Buat garis-garis besar cara penyajian pesan, termasuk di dalamnya bagaimana bentuk tulisan, gambar, serta tata letaknya
6. Buat konsepnya
7. Konsep ditester lebih dahulu pada kelompok sasaran yang hampir sama dengan kelompok sasaran

8. Perbaiki konsep dan buat ilustrasi yang sesuai dengan isi

Selain itu, berbagai hal yang harus diperhatikan dalam membuat *booklet* adalah sebagai berikut (Andreansyah, 2015).

1. Ukuran kertas

Kertas yang direkomendasikan untuk pembuatan *booklet* adalah berukuran setengah dari kertas A4 atau sekitar 15 cm x 21 cm.

2. *Content* atau isi

Tulisan-tulisan yang terdapat dalam *booklet* sebaiknya singkat, padat, menarik serta membuat penasaran pembaca.

3. *Background*

Gunakan warna *background* yang kontras dengan tulisan serta tidak membuat pembaca *booklet* kesulitan ketika membaca.

4. Tata Letak

Fungsi tata letak adalah untuk membuat *booklet* menjadi tampak rapi dan elegan.

5. Pemakaian huruf

Pemilihan huruf dalam pembuatan *booklet* dapat menggantikan fungsi gambar sebagai sarana visualisasi isi *booklet*. Huruf yang digunakan harus mudah dipahami oleh pembaca.

6. Pemilihan gambar

Penambahan gambar dalam *booklet* akan menambah keindahan dalam *booklet* dan pemilihan gambar harus sesuai dengan tema.

Dari uraian di atas tentang prinsip pembuatan *booklet* dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat *booklet* diketahui bahwa dalam pembuatan *booklet* harus menerapkan prinsip yang ada agar hasil dari *booklet* yang dibuat baik, dapat diterima, dan dipahami oleh pembaca sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Keunggulan dan Kelemahan *Booklet***

##### **1. Keunggulan *Booklet***

Menurut Ewles (1994), media *booklet* memiliki beberapa keunggulan yaitu sebagai berikut (Hapsari et al., 2012).

- 1) Klien dapat menyesuaikan dari belajar mandiri
- 2) Pengguna dapat melihat isinya pada saat santai
- 3) Informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman
- 4) Mudah dibuat, diperbanyak, dan diperbaiki serta mudah disesuaikan
- 5) Mengurangi kebutuhan mencatat
- 6) Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah
- 7) Awet/ tahan lama, tidak mudah rusak, dapat dimanfaatkan berulang kali
- 8) Daya tampung lebih luas, memuat tulisan yang lebih banyak
- 9) Dapat diarahkan pada segmen tertentu

Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Mintarti (2001:13) dalam Sari (2017) terdapat beberapa keunggulan *booklet*, antara lain.

- 1) Pesan-pesan *booklet* bersifat permanen, mudah disimpan, diambil kembali, dan dibaca ulang sesuai dengan kemampuan pembaca.
- 2) Mampu mengatasi hambatan jarak dan geografis sehingga dapat menjangkau sasaran lebih banyak
- 3) Harganya relatif murah
- 4) Pembaca dapat belajar sendiri atau berkelompok
- 5) *Booklet* dapat menampung informasi lebih lengkap, praktis, dan sederhana

## **2. Kelemahan *Booklet***

Selain keunggulan *booklet* yang telah disebutkan di atas, *booklet* juga memiliki kelemahan. Menurut Mintarti (2001:13) dalam Sari (2017), *booklet* memiliki beberapa kelemahan, antara lain sebagai berikut.

- 1) Keberhasilan menyampaikan informasi tergantung kepada kemampuan membaca sasaran yang dituju
- 2) Apabila rancangan lambang visual yang digunakan untuk mempermudah penyampaian materi kurang tepat malah akan menurunkan kualitas.

Sedangkan menurut Arsyad (2006:39-40) dalam Sari (2017), *booklet* sebagai media cetak memiliki keterbatasan, yaitu:

- 1) Sulit menampilkan gerak dalam halaman media cetakan.

- 2) Biaya percetakan akan mahal apabila ingin menampilkan ilustrasi, gambar, atau foto berwarna.
- 3) Proses pencetakan media seringkali memakan waktu yang cukup lama tergantung kepada alat cetak dan kerumitan pada halaman cetakan.
- 4) Media cetak dapat membawa hasil yang baik jika tujuan pembelajaran bersifat kognitif, fakta dan keterampilan. Jarang sekali yang mencoba menekankan pada perasaan, emosi, atau sikap.
- 5) Jika tidak dirawat dengan baik media cetak cepat rusak atau hilang.

### **3. Media Leaflet**

#### **a. Pengertian Leaflet**

*Leaflet* adalah selebaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat singkat, padat, mudah dimengerti, dan gambar-gambar yang sederhana. *Leaflet* atau sering juga disebut pamflet merupakan selebaran kertas yang berisi tulisan cetak tentang suatu masalah khusus untuk sasaran dan tujuan tertentu. Ukuran *leaflet* biasanya 20 x 30 cm yang berisi tulisan 200 – 400 kata. Ada beberapa *leaflet* yang disajikan secara berlipat.

*Leaflet* digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi pengolahan air ditingkat rumah tangga, deskripsi tentang diare serta pencegahannya, dan lain-lain. Isi

harus bisa ditangkap dengan sekali baca. *Leaflet* dapat diberikan atau disebarakan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan seperti pertemuan *Focus Group Discussion* (FGD), pertemuan posyandu, kunjungan rumah, dan lain-lain. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam membuat *leaflet* (Waryana, 2018):

- 1) Tentukan kelompok sasaran yang ingin dicapai.
- 2) Tuliskan apa tujuannya.
- 3) Tentukan isi singkat hal-hal yang mau ditulis dalam *leaflet*.
- 4) Kumpulan tentang subjek yang akan disampaikan.
- 5) Buat garis-garis besar cara penyajian pesan, termasuk di dalamnya bagaimana bentuk tulisan gambar serta tata letaknya.
- 6) Buat konsepnya. Konsep dites terlebih dahulu pada kelompok sasaran yang hampir sama dengan kelompok sasaran, perbaiki konsep, dan buat ilustrasi yang sesuai dengan isi.

#### **b. Kegunaan *Leaflet***

Kegunaan *leaflet* menurut (Waryana, 2018) antara lain sebagai berikut:

- 1) Mengingat kembali tentang hal-hal yang telah diajarkan atau dikomunikasikan.
- 2) Untuk memperkenalkan ide-ide baru kepada orang banyak.

#### **c. Keuntungan *Leaflet***

Keuntungan *leaflet* menurut (Waryana, 2018) antara lain sebagai berikut:

- 1) Dapat disimpan lama
- 2) Sebagai referensi
- 3) Jangkauan dapat jauh
- 4) Membantu media lain
- 5) Isi dapat dicetak kembali dan dapat sebagai bahan diskusi

**d. Kelemahan *Leaflet***

Kelemahan *leaflet* menurut Arsyad, 2014:40-43 antara lain sebagai berikut (Adila, 2003):

- 1) Sulit menampilkan gerak.
- 2) Biaya percetakan yang mahal apabila ingin menampilkan gambar atau foto berwarna.
- 3) Proses percetakan membutuhkan waktu yang lama.
- 4) Perbagian unit-unit pelajaran dalam media cetakan harus dirancang sedemikian rupa agar tidak mudah bosan.
- 5) Jika tidak dirawat dengan baik, media *leaflet* cepat rusak atau hilang.

**4. Pengetahuan**

**a. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan

pendengaran (Retnaningsih, 2016). Pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, maka dari itu perilaku yang didasari dengan pengetahuan dan kesadaran akan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak disadari ilmu pengetahuan dan kesadaran (Notoatmodjo, 2003).

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks dan situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

#### 6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi penelitian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dan dapat kita sesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut. Pengetahuan juga dibagi menjadi dua kategori yaitu baik dan kurang, baik apabila dapat menjawab dengan benar 56 – 100% dan kurang apabila jawaban benar dengan skor <56% (Fatimah & Musfiroh, 2017).

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Budiman & Riyanto, 2013), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

##### 1) Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitanya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal pada pendidikan nonformal.

Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu.

2) Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

3) Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik dan buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status social ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi

karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

6) Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

**c. Pengukuran Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2007), Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Retnaningsih, 2016).

## **5. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)**

### **a. Pengertian MP-ASI**

MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. MP-ASI berupa makanan padat atau cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi atau anak (Kemenkes, 2014). Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada bayi atau anak yang berumur 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). MP-ASI merupakan proses transisi dari asupan yang semata berbasis susu menuju ke makanan yang semi padat. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak (Mufida et al., 2015).

MP-ASI dibutuhkan karena pada usia 6-24 bulan, ASI hanya menyediakan  $\frac{1}{2}$  atau lebih kebutuhan gizi bayi dan pada usia 6-12 bulan dan ASI menyediakan  $\frac{1}{3}$  dari kebutuhan gizinya pada usia 12-24 bulan (Kemenkes, 2014). Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri pada bayi (Halimah et al., 2013). Pemberian makanan tambahan harus bervariasi dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah,

buah segar, makanan lumat, makanan lembek, dan akhirnya makanan padat (Mufida et al., 2015).

Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi. Pemberian MP-ASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya, penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini, tetapi sangat diperlukan higienitas dalam pemberian MP-ASI tersebut. Sanitasi dan higienitas MP-ASI yang rendah memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba yang dapat meningkatkan risiko atau infeksi lain pada bayi. Selama kurun waktu 4-6 bulan pertama ASI masih mampu memberikan kebutuhan gizi bayi, setelah 6 bulan produksi ASI menurun sehingga kebutuhan gizi tidak lagi dipenuhi dari ASI saja. Peranan makanan tambahan menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi tersebut (Mufida et al., 2015). Makanan pendamping ASI dapat disiapkan secara khusus untuk bayi atau makanannya sama dengan makanan keluarga, namun teksturnya disesuaikan dengan usia bayi dan kemampuan bayi dalam menerima makanan.

#### **b. Jenis dan Bahan MP-ASI**

Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian makanan pendamping ASI pada balita salah satunya adalah variasi bahan makanan. Makanan bervariasi bisa didapatkan baik dari bahan pangan lokal maupun non lokal. Makanan yang bervariasi dapat memenuhi gizi

seimbang yang dibutuhkan oleh balita, terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, dan buah yang dikelompokkan dalam setiap kelompok makanan.

Berikut merupakan jenis makanan lokal yang dapat diberikan (Kemenkes, 2014) :

1. Makanan pokok: biji-bijian seperti jagung, gandum, beras, sagu dan umbi-umbian seperti singkong dan kentang.
2. Kacang-kacangan seperti kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah dan biji-bijian seperti wijen.
3. Buah-buahan yang mengandung vitamin A dan sayuran seperti mangga, pepaya, jeruk, daun-daunan hijau, wortel, ubi jalar dan labu; dan buah-buahan dan sayuran lain seperti pisang, nanas, alpukat, semangka, tomat, terung dan kol.
4. Makanan kaya zat besi bersumber hewani seperti daging sapi, ayam, hati dan telur, dan makanan bersumber hewani lainnya seperti ikan, susu dan produk susu lainnya.

Jenis-jenis MP-ASI yang dapat diberikan kepada bayi antara lain MP-ASI dari bahan makanan lokal yang dibuat sendiri dan MP-ASI pabrikan yang difortifikasi dalam bentuk bungkusan, kaleng atau botol. Adapun jenis-jenis bentuk MP-ASI antara lain sebagai berikut.

1. Makanan lumat yaitu sayuran, daging/ikan/telur, tahu/temped dan buah yang dilumatkan/disaring, seperti tomat, pisang lumat halus, pepaya lumat, air jeruk manis, bubur susu dan bubur ASI.

2. Makanan lembik atau dicincang yang mudah ditelan anak, seperti bubur nasi campur, nasi tim halus, bubur kacang hijau
3. Makanan keluarga seperti nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah.

### **c. Persyaratan MP-ASI**

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) diberikan sejak bayi berusia 6 bulan. Makanan ini diberikan karena kebutuhan bayi akan nutrien-nutrien untuk pertumbuhan dan perkembangannya tidak dapat dipenuhi lagi hanya dengan pemberian ASI. MP-ASI hendaknya bersifat padat gizi, kandungan serat kasar dan bahan lain yang sukar dicerna seminimal mungkin, sebab serat yang terlalu banyak jumlahnya akan mengganggu proses pencernaan dan penyerapan zat-zat gizi. Selain itu juga tidak boleh bersifat kamba, sebab akan cepat memberi rasa kenyang pada bayi (Mufida et al., 2015).

MP-ASI jarang dibuat dari satu jenis bahan pangan, tetapi merupakan suatu campuran dari beberapa bahan pangan, dengan perbandingan tertentu agar diperoleh suatu produk dengan nilai gizi yang tinggi. Pencampuran bahan pangan hendaknya didasarkan atas konsep komplementasi protein, sehingga masing-masing bahan akan saling menutupi kekurangan asam-asam amino esensial, serta diperlukan suplementasi vitamin, mineral serta energi dari minyak atau gula untuk menambah kebutuhan gizi energi (Mufida et al., 2015).

Makanan Pendamping ASI yang diberikan kepada bayi usia 6-24 bulan harus makanan yang baik. Beberapa syarat makanan pendamping ASI yang baik antara lain sebagai berikut (Sudaryanto, 2017).

1. Sehat. Makanan harus bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna dan racun.
2. Bahan-bahan mudah diperoleh. Hal ini akan memudahkan ibu dalam mempersiapkan dan mengolahnya.
3. Masih segar atau *fresh*. Sebaiknya MP-ASI disiapkan sesaat sebelum diberikan kepada bayi dan dibuat dari bahan-bahan segar yang bebas zat-zat berbahaya.
4. Mudah diolah. Pengolahan bahan MP-ASI sebaiknya tidak terlalu lama.
5. Harga terjangkau. Jika MP-ASI harganya terjangkau, tentu akan lebih baik.
6. Kandungan gizi cukup. MP-ASI yang diberikan harus memenuhi kecukupan gizi bayi.
7. Jenis makanan sesuai dengan umur bayi. Hal ini karena kemampuan pencernaan bayi yang lebih muda usianya berbeda dengan bayi yang sudah besar.
8. Pengolahan MP-ASI harus higienis. Alat yang digunakan juga diperhatikan kebersihannya.

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) diberikan sejak bayi berusia 6 bulan. Adapun syarat pemberian MP-ASI yang baik adalah sebagai berikut (IDAI, 2018):

1. Tepat Waktu, artinya MP-ASI diberikan saat ASI Eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bayi.
2. Adekuat, artinya MP-ASI memiliki kandungan energi, protein, dan zat gizi mikro memenuhi kebutuhan bayi sesuai usianya.
3. Aman, artinya MP-ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan, dan peralatan yang bersih.
4. Tepat Cara Pemberian, artinya MP-ASI diberikan dengan memperhatikan sinyal rasa lapar dan kenyang seorang anak.

#### **d. Tujuan Pemberian MP-ASI**

Pada umur 0-6 bulan pertama dilahirkan, ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, namun setelah usia tersebut bayi mulai membutuhkan makanan tambahan selain ASI yang disebut makanan pendamping ASI. Pemberian makanan pendamping ASI mempunyai tujuan memberikan zat gizi yang cukup bagi kebutuhan bayi atau balita guna pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikomotorik yang optimal, selain itu untuk mendidik bayi supaya memiliki kebiasaan makan yang baik. Tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik jika dalam pemberian MP-ASI sesuai penambahan umur, kualitas dan

kuantitas makanan baik serta jenis makanan yang beraneka ragam (Mufida et al., 2015).

MP-ASI diberikan sebagai pelengkap ASI sangat membantu bayi dalam proses belajar makan dan kesempatan untuk menanamkan kebiasaan makan yang baik. Tujuan pemberian MP-ASI adalah untuk menambah energi dan zat-zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus-menerus, dengan demikian makanan tambahan diberikan untuk mengisi kesenjangan antara kebutuhan nutrisi total pada anak dengan jumlah yang didapatkan dari ASI (Mufida et al., 2015). Selain itu, pemberian MP-ASI pada bayi usia 6-24 tahun bertujuan dalam mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah, mencium, dan menelan serta melakukan adaptasi pada makanan yang mengandung energi tinggi (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Pemberian MP-ASI pemulihan sangat dianjurkan untuk penderita KEP, terlebih bayi berusia enam bulan ke atas dengan harapan MP-ASI ini mampu memenuhi kebutuhan gizi dan mampu memperkecil kehilangan zat gizi (Mufida et al., 2015).

#### **e. Prinsip-Prinsip Pemberian Makanan Pada Bayi**

Prinsip praktik pemberian MP-ASI disesuaikan dengan umur bayi, perkembangan dan kemampuan bayi dalam menerima makanan. Berikut merupakan praktik pemberian MP-ASI yang dianjurkan (Kemenkes, 2014) :

1) Saat memasuki usia 6 bulan

Pada umur 6 bulan bayi mulai diberikan makanan tambahan. Frekuensi yang diberikan setiap harinya sebanyak 2 sampai 3 kali makan ditambah dengan ASI. Jumlah yang diberikan setiap kali makan mulai dengan 2 sampai 3 sendok makan. Mulai dengan pengenalan rasa dan secara perlahan tingkatkan jumlahnya. Pada umur 6 bulan ini tekstur yang diberikan berupa bubur kental.

2) Dari usia 6 sampai 9 bulan

Pada usia 6 sampai 9 bulan, frekuensi yang diberikan per hari kepada bayi sebanyak 2 – 3 kali makan ditambah ASI dan ditambah dengan 1 – 2 kali makanan selingan. Jumlah yang diberikan yaitu 2 sampai 3 sendok makan penuh setiap kali makan. Tingkatkan secara perlahan sampai  $\frac{1}{2}$  (setengah) mangkuk berukuran 250 ml. Tekstur yang diberikan pada usia ini adalah bubur kental atau makanan keluarga yang dilumatkan.

3) Dari usia 9 sampai 12 bulan

Pada usia 9 sampai 12 bulan, frekuensi yang diberikan per hari kepada bayi sebanyak 3 – 4 kali makan ditambah ASI dan diberikan 1 – 2 kali makanan selingan. Jumlah yang diberikan setiap kali makan yaitu  $\frac{1}{2}$  (setengah) sampai  $\frac{3}{4}$  (tiga perempat) mangkuk berukuran 250 ml. Tekstur yang diberikan pada usia ini adalah makanan keluarga yang dicincang/ dicacah, makanan

dengan potongan kecil yang dapat dipegang, dan makanan yang diiris-iris.

4) Dari usia 12 sampai 24 bulan

Pada usia 12 sampai 24 bulan, frekuensi yang diberikan per hari kepada bayi sebanyak 3 sampai 4 kali makan ditambah ASI dan diberikan 1 sampai 2 kali makanan selingan. Jumlah yang diberikan setiap kali makan yaitu  $\frac{3}{4}$  (tiga perempat) sampai 1 (satu) mangkuk berukuran 250 ml. Tekstur yang diberikan pada usia ini adalah makanan yang diiris-iris dan makanan keluarga.

Jika anak kurang dari 24 bulan tidak diberi ASI, makan frekuensi yang diberikan per hari kepada bayi sebanyak 1 sampai 2 kali makan ekstra dan bisa diberikan 1 sampai 2 kali makanan selingan. Jumlah dan tekstur yang diberikan sesuai dengan kelompok usia.

**f. Indikator Bayi Siap Menerima MP-ASI**

Indikator bayi siap dalam menerima makanan pendamping ASI antara lain sebagai berikut.

- a. Kemampuan bayi untuk mempertahankan kepalanya untuk tegak tanpa disangga
- b. Menghilangkan reflex menjulur lidah
- c. Bayi mampu menunjukkan keinginannya pada makanan dengan cara membuka mulut, lalu memajukan anggota tubuhnya ke depan untuk menunjukkan rasa lapar dan menarik tubuh ke belakang atau membuang muka untuk menunjukkan ketertarikan pada makanan.

## **6. Menu**

### **a. Pengertian Menu**

Menu adalah susunan makanan yang dimakan seseorang/ sekelompok untuk sekali makan atau untuk sehari makan. Menu bisa diartikan hidangan. Menu itu dapat terdiri dari makan pagi, siang, dan malam. Agar dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang maka seseorang harus mengonsumsi menu seimbang.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Menu seimbang juga dapat diartikan menu yang disusun menggunakan semua golongan bahan makanan dan penggantinya sehingga susunan tersebut lengkap dan memenuhi kebutuhan akan semua zat gizi untuk mencapai kesehatan yang optimal (Syafrizar & Welis, 2016).

### **b. Tujuan Penyusunan Menu**

Adapun tujuan menyusun menu makanan sehari-hari adalah sebagai berikut (Syafrizar & Welis, 2016).

- 1) Memudahkan penyiapan makanan sesuai dengan kebutuhan seluruh anggota keluarga.
- 2) Memudahkan penyiapan hidangan menjadi lebih bervariasi baik bahan pangannya, resep, dan teknik pengolahan.
- 3) Menghemat penyediaan waktu dan tenaga dalam persiapan.

- 4) Menghemat biaya karena menu telah ditetapkan sehingga mengurangi pembelian bahan makanan yang tidak perlu.
- 5) Keinginan dan selera keluarga dapat terpenuhi.
- 6) Kualitas dan kuantitas menu keluarga terjamin.
- 7) Menu yang dihidangkan tidak membosankan.

**c. Prinsip Penyusunan Menu Seimbang**

Dalam penyusunan menu seimbang, perlu diperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut (Syafrizar & Welis, 2016).

- 1) Kualitas dan kuantitas gizi yang diperlukan tercukupi dalam menu.  
Dalam hal kuantitas menu harus sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan aktivitas anggota keluarga.
- 2) Hidangan dapat dinikmati dan memenuhi selera seluruh anggota keluarga.
- 3) Dapat memberi rasa kenyang.
- 4) Harus terjangkau oleh keuangan keluarga.
- 5) Tidak bertentangan dengan persyaratan social budaya.
- 6) Disesuaikan dengan ketersediaan pangan setempat.

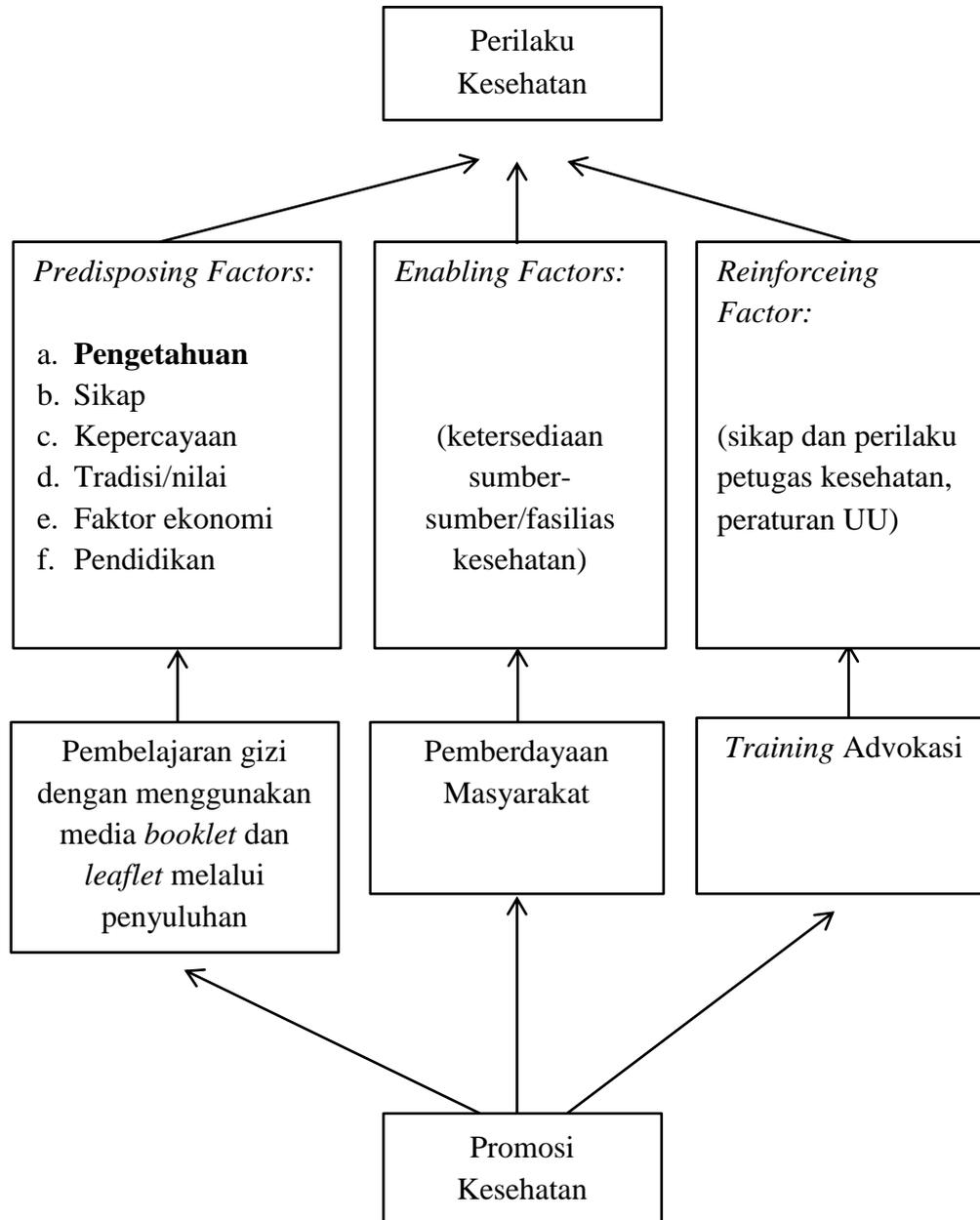
Selain itu, untuk memperoleh menu yang sehat dan seimbang perlu memperhatikan syarat-syarat menu yang baik, antara lain sebagai berikut.

- 1) Harus cukup mengandung zat-zat gizi, sehingga memenuhi syarat-syarat kesehatan.
- 2) Dapat menimbulkan selera.

- 3) Harus dikombinasikan dengan baik antara rasa, warna, jenis hidangan.
- 4) Ada pergantian menu setiap hari.

Dari penjelasan prinsip dan syarat menu di atas dapat disimpulkan bahwa menu yang sehat dan baik adalah menu dengan pola gizi seimbang, di mana cukup mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, menu penting untuk disesuaikan dengan umur, dan perlu adanya pergantian menu agar menu bervariasi dan tidak membosankan.

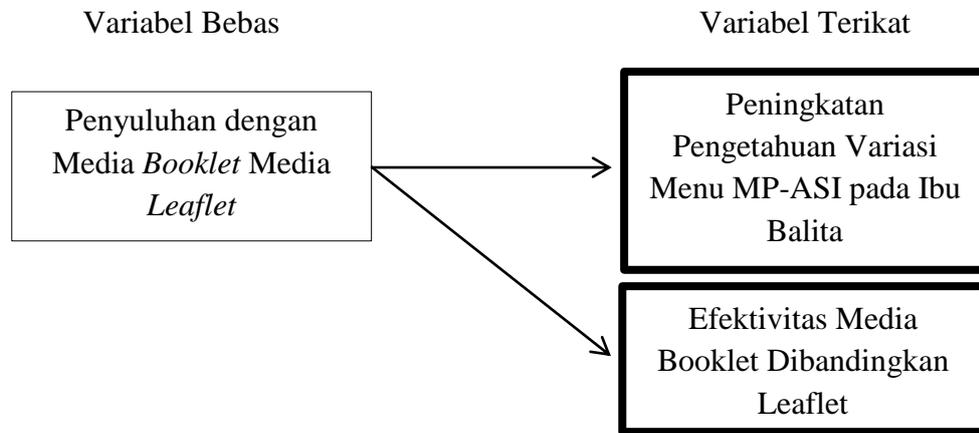
## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian tentang Efektivitas Penggunaan Media *Booklet* Dibandingkan Dengan *Leaflet* Dalam Meningkatkan Pengetahuan Variasi Menu MP-ASI Pada Ibu Balita

Sumber: Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian Efektivitas Penggunaan Media *Booklet* Dibandingkan Dengan *Leaflet* Dalam Meningkatkan Pengetahuan Variasi Menu MP-ASI Pada Ibu Balita

### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Media *booklet* lebih efektif dibandingkan dengan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan variasi menu MP-ASI pada ibu balita.