

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 ASI Eksklusif

Almatsier, 2011 dalam (Sudargo, 2019) menyebutkan ASI memiliki kandungan penting sebanyak 100 zat bagi bayi. Kandungan yang ada pada ASI tersebut yaitu protein, gula garam-garam dengan penangguhan gabungan lemak. Faktor faktor yang dapat meningkatkan juga memelihara daya tahan tubuh kesehatan bayi terkandung pada ASI, faktor faktor tersebut antara lain *Bifidu*, *Sekresi Immunoglobulin*, Faktor *Antistaphylococcus*, *Laktoferin*, *Laktoperoksidase*, *Komplemen C3*, dan *C1*, *Interferon*, *Lisozim*, protein pengikat B12, *Limfosit*, *Makrofag*. *Immunoglobulin* merupakan salah satu daya tahan tubuh yang paling penting yang bersifat antibodi dibentuk oleh *Limfosit* dan sel-sel plasma. IgA, IgG, IgD, dan IgE merupakan *Immunoglobulin* yang terdapat pada ASI. ASI Eksklusif mempunyai kandungan kolostrum dan menghasilkan banyak antibody karena memiliki kandungan protein yang berguna bagi daya tahan tubuh dan berguna sebagai pembunuh kuman, pemberian ASI Eksklusif mempunyai keuntungan yaitu dapat mengurangi risiko kematian bayi. (Kemenkes RI, 2018)

2.1.2 Jenis Jenis ASI

Karakteristik dan komposisi dari ASI memiliki tiga bentuk yang beda yaitu kolostrum, ASI peralihan dan ASI matang (*mature*). Kolostrum berupa cairan 150-300 ml/hari dihasilkan kelenjar payudara antara 4 sampai 7 hari sesudah melahirkan. ASI peralihan yaitu ASI yang dihasilkan sesudah mendapatkan kolostrum yaitu pada 8-20 hari setelah melahirkan, ASI peralihan mengandung laktosan tinggi dan kandungan lemak, serta kandungan protein dan mineral yang rendah. ASI matang yakni ASI yang ada setelah 21 hari kelahiran dan memproduksi kapasitas yang bermacam-macam antara 300 sampai 850 ml/hari bergantung mengikuti stimulasi ketika laktasi. (Sudargo, 2019)

1. Kolostrum, yaitu zat yang berwarna kuning dan kental. Kolostrum di produksi antara 24-36 jam pertama setelah melahirkan. Kolostrum diperlukan untuk bayi, karena menyimpan beraneka ragam zat gizi dan zat kekebalan tubuh. Pemberian kolostrum harus di dorong dalam masyarakat. Pemerintah harus berusaha keras meluruskan mitos dan budaya yang salah dan berkembang di masyarakat mengenai kolostrum. Hal ini didasarkan, semakin bermacam-mcam hasil penelitian yang menunjukan bayi yang diberi kolostrum minim terinfeksi daripada bayi yang tidak diberi kolostrum. Kolostrum menghasilkan zat kental dan berwarna kuning. (Sudargo, 2019)
2. ASI peralihan, kandungan ASI peralihan mempunyai kandungan protein bertambah sedangkan lemak dan hidrat arang bertambah tinggi,

dan total volume ASI semakin bertambah. Keadaan ini yakni sebagai upaya memenuhi, karena aktivitas bayi sudah aktif dan sudah beradaptasi dengan lingkungan. Pada masa ini, keadaan fisik ibu sudah membaik dan keadaan pengeluaran ASI sudah membaik, dan rasa sakit pada payudara sudah berkurang. Hal tersebut perlu memaksimalkan pentingnya kandungan gizi protein dan kalsium pada makanan ibu. (Sudargo 2019)

3. ASI matur, ASI matur disekresi mulai hari kesepuluh atau sesudah minggu ketiga sampai minggu keempat dan seterusnya. Komposisi ASI matur relative konstan, namun nutrisi ASI matur yaitu cairan berwarna kekuning-kuningan dikarenakan warna garam dan kalsium caseinat, riboflavin, dan karoten. Kandungan air pada ASI matur 80 gram/100 m. Volume ASI matur antara 300-850 ml/24 jam. ASI matur mengandung sifat biokimia yang khas yaitu kapasitas buffer yang rendah, yaitu pH 6,6-6,9. (Sudargo, 2019)

2.1.3 Kandungan Nutrisi ASI

1. Protein

Roesli, 2000 dalam (Sudargo, 2019) 9 mg/ml yaitu kandungan protein yang ada dalam ASI. Jenis protein yang dikandung ASI adalah *casein*, *alfa-laktalbulmin whey*, *taurine*, *IgA*, *lisozim* dan *laktoferin*, Jenis protein utama yang terdapat pada ASI dan susu sapi mengandung adalah whey, dan casein. Whey yaitu protein halus, lembut, dan

mudah dicerna oleh usus bayi. Sementara itu, casein adalah protein tidak halus, menggumpal, dan tidak mudah dicerna oleh usus bayi.

2. Lemak

Kandungan lemak pada ASI sebanding dengan keperluan bayi yaitu sebesar 42 mg/ml, lemak yang ada pada ASI yaitu sama dengan kondisi bayi. Lemak utama pada ASI yaitu lemak yang mempunyai ikatan rangkai panjang (omega-3, omega-6, DHA dan *arachidonic acid*). Lemak ikatan rangkai panjang adalah suatu asal lemak esensial yaitu bagian utama untuk *myelinisasi*. Soetjiningsih, 1997 dalam (Sudargo, 2019) Komponen lemak lain yang terdapat di dalam ASI yaitu kolesterol, kandungan kolesterol pada ASI sangat banyak yang bermanfaat menumbuhkan perkembangan otak bayi.

3. Karbohidrat

Karbohidat yaitu zat gizi yang diperlukan manusia, karbohidrat mempunyai manfaat bagi tubuh manusia yaitu menghasilkan energi. Karbohidrat mempunyai manfaat lain selain dari menghasilkan energi, karbohidrat dapat menambah rasa manis yang ada di makanan, membantu menghemat protein, membantu mengatur metabolisme lemak, dan membantu pengeluaran feses. (Siregar, 2014)

4. Vitamin

Vitamin yang ada pada ASI yaitu vitamin *Niasin*, vitamin *Riboflavin* dan vitamin A, D, E, K, dan berguna bagi daya tahan tubuh dan tumbuh kembang bayi. (Alodokter, 2019)

5. Zat Besi

ASI mempunyai kandungan zat besi sebesar 40 ug/ml. kandungan zat besi yang terdapat di ASI bias dicerna usus dengan baik. Oleh karena itu, bayi yang mendapatkan ASI dan disusui tidak dapat terkena anemia. (Sudargo, 2019)

6. Zat gizi lain

ASI mempunyai kandungan kalsium, fosfat dan garam. Bermanfaat bagi tulang bayi. Selain itu, ASI sangat cukup mempunyai kandungan air bagi bayi. (Sudargo, 2019)

2.1.4 Volume ASI

Pada keadaan stabil, ASI di produksi sebanyak 10 sampai 100 cc yaitu ketika hari hari pertama kelahiran. Produksi ASI terus menerus sesudah hari ke 10 sampai hari ke 14. Bayi normal terkadang mengkonsumsi sejumlah 700 sampai 800 cc ASI pe hari. Akan tetapi, terkadang bayi mengkonsumsi ASI kurang dari 600 cc atau bahkan hampir 1 liter/hari dan masih menunjukkan kategori tumbuh kembang sama. (Sudargo, 2019)

2.1.5 Pentingnya ASI Eksklusif

1. Menurunkan Riwayat Penyakit Bayi

Kemampuan ASI Eksklusif dalam menurunkan risiko terjadinya penyakit dikaitkan pula dengan kemampuan ASI eksklusif dalam mencegah terjadinya kekurangan gizi pada anak-anak. (Sudargo, 2019)

2. Meningkatkan Imunitas

Bayi lahir secara alami memperoleh *Immunoglobulin* (Zat kekebalan tubuh melalui ari-ari. Pada saat berumur 9-12 bulan, tubuh bayi membentuk zat kekebalan bagi tubuh yang memadai, mencapai kadar protektif. Ketika zat kekebalan berkurang, zat kekebalan tubuh pada bayi kurang mencukupi sehingga akan terjadi ketidakseimbangan, hal tersebut dapat berkurang atau hilang asalkan bayi diberikan ASI. ASI mempunyai kandungan cairan yang memiliki kandungan zat kekebalan yang dapat menjaga bayi dari macam macam penyakit Virus, Parasite, Bakteri, Infeksi dan Jamur. (Sudargo, 2019)

3. Menurunkan resiko alergi

Alergi merupakan reaksi yang tidak diinginkan berupa respons imunologis yang abnormal dari tubuh. Reaksi alergi selalu muncul ketika terpapar dengan allergen dan tidak tergantung pada dosis atau banyaknya allergen Cianferoni, 2009 dalam (Sudargo, 2019) Berdasarkan mekanisme imunologisme, alergi pada makanan terbagi menjadi 3

yaitu, a) *IgE-mediated*, alergi yang di perantarai oleh sekresi *immunoglobulin* ; b) *cell-mediated*, alergi yang di sebabkan karena komponen sell dari system imun, biasa nya terjadi pada saluran pencernaan; c) *IgE mediated-cell mediated*, alergi yang melibatkan *ige* dan *sell imun*. Alergi yang terjadi karna *ige-mediated* dapat menyebabkan *anafilaksis*, *urtikaria*, *angioderma*, *sindrom alergi* pada bagian *oral*, *rhinitis* akut dan asma akut.

4. Menurunkan resiko obesitas

Soetjiningsih, 1997 dalam (Sudargo, 2019) menyebutkan bahwa obesitas pada anak terjadi akibat kelebihan energi yang menetap, kekurangan pemakaian energi secara menetap, atau kombinasi keduanya. Penyebab obesitas diantara nya yaitu energi yang melampaui kebutuhan pada tubuh, pemanfaatan kalori yang kurang *hormonal herediter* (faktor keturunan) dan suku atau bangsa Prevalensi obesitas tahun ke tahun mengalami peningkatan, pada negara maju ataupun negara yang masih berkembang. Dikalangan anak anak, prevalensi berat badan berlebih dan obesitas meningkat pesat dikalangan anak anak di seluruh dunia.

5. Meningkatkan tumbuh kembang bayi

United Nations Children Funds mengungkapkan bahwa organ, jaringan, otak, dan tulang anak terbentuk pada periode perkembangan umur tiga tahun pertama selain itu, kemampuan intelektual dan kemampuan fisik berkembang pesat. Behrman, 2000 dalam (Sudargo,

2019) menyebutkan faktor utama yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan. Lingkungan yang di maksud yaitu lingkungan biopsikososial yang mempengaruhi seseorang mulai dari konsepsi sampai akhir hayat nya.

2.1.6 Manfaat ASI Eksklusif

1. Penurunan Lemak Tubuh Ibu

Adair 1992 dalam (Sudargo, 2019) Perubahan komposisi tubuh pada ibu menyusui dan tidak menyusui di pengaruhi oleh beberapa faktor, seperti umur, asupan makan, aktifitas fisik, dan genetik. Penelitian yang mengukur perubahan lemak tubuh pada wanita amerika cukup gizi Selama empat bulan paska melahirkan menggunakan berat air. Menunjukkan bahwa lemak tubuh menurun dari 28,0% pada bulan pertama menjadi 26,3% dibulan 4 (137 kkal / hari). Kehilangan berat badan sekitar 500g/bulan dan hilangnya masa bebas lemak selama menyusui biasa terjadi pada populasi tropis

2. Pencegahan Kanker

Menyusui mampu melindungi dan menurunkan terhadap kejadian penyakit serviks, ovarium, kanker rahim, dan kanker payudara. Menurut studi analisis statistik pada jurnal-jurnal yang sudah di publikasi, pemberian ASI yaitu faktor protektif terhadap kanker payudara. Departemen kesehatan USA menunjukkan wanita

yang memberikan ASI selama dua tahun atau lebih dapat mengurangi resiko terkena kanker payudara sebesar 67%. Kurangnya resiko kanker terjadi sebanding dengan total lamanya memberikan ASI selama hidup, yaitu sama dengan lamanya ibu memberikan ASI dapat mengurangi resiko terkena kanker payudara (Sudargo, 2019)

2.1.7 Perilaku

2.1.7.1 Definisi Perilaku

Skinner (1938) dalam (Notoatmodjo, 2020) seseorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme terhadap merespon, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau stimulus organisme respon..

2.1.7.2 Bentuk Perilaku

Menurut (Notoatmodjo, 2018) mencermati respond pada stimulus dapat menjadikan perbedaan perilaku manusia menjadi 2 bentuk, yaitu; 1) Perilaku tertutup atau disebut dengan (*Covert behaviour*), perilaku tersebut timbul ketika respond pada stimulus masih belum bisa di cermati dari luar (oleh orang lain) secara jelas.

Respond tersebut masih terbatas seperti perasaan, perhatian, persepsi, sikap dan pengetahuan pada stimulus yang berhubungan. Perilaku tertutup yang dapat diukur yaitu pengetahuan dan sikap. 2) Perilaku terbuka (Overt behaviour), perilaku terbuka muncul ketika respond pada stimulus muncul berbentuk tindakan atau praktik yang sudah dapat dicermati dari luar atau orang lain.

2.1.7.3 Domain Perilaku

Menurut (Notoatmodjo, 2020) perilaku merupakan respond pada stimulus atau adanya rangsangan dari luar organisme (orang), tetapi dalam memberikan respond tergantung pada karakteristik atau faktor dari orang tersebut yang memberikan respond. Perilaku manusia menurut notaatmodjo dibagi kedalam tiga domain, yaitu :

- a. Pengetahuan, (*Knowledge*), pengetahuan yaitu hasil dari tahu, hal ini terjadi ketika seseorang telah melakukan penginderaan pada suatu objek yang spesifik. Penginderaan tersebut bisa melalui indera pendengaran, indera penglihatan, indera penciuman, indera perasa dan indera peraba. Namun, rata rata pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang memiliki peran yang sangat penting, domain kognitif memiliki enam tingkatan yaitu; tahu, memahami, aplikasi, analisa, sintesis dan evaluasi.

- b. Sikap (*Attitude*) yaitu respond yang bersifat tertutup dari seseorang pada suatu stimulus atau sesuatu objek. Sikap pada nyatanya memperlihatkan adanya kesamaan respond pada stimulus yang spesifik yang muncul pada kehidupan sehari-hari seperti respond yang bersifat rasa emosional pada stimulus social.
- c. Praktek atau tindakan (*Practice*) ketika seseorang sudah sadar dan mengetahui stimulus, lalu seseorang tersebut memberikan penilaian dan pendapat pada apa yang telah ia ketahui, hal tersebut disebut dengan praktik kesehatan atau biasa disebut dengan perilaku kesehatan.

2.1.8 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif

Dalam pemberian ASI Eksklusif terdapat faktor faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif seperti Lawrence Green kemukakan. Lawrence Green mengemukakan 3 faktor utama yaitu : (Notoatmodjo, 2018)

2.1.8.1 Faktor Presdiposisi (*Presdiposisi Factor*)

1. Pengetahuan

Pengetahuan manusia dihasilkan dari pengembangan fungsi fungsi organ penginderaan dari mata, telinga, hidung dan organ indera lainnya. Organ indera tersebut menghasilkan perhatian dan

persepsi terhadap sasaran. Kesungguhan manusia terhadap sasaran, mempunyai fase yang berbeda-beda, hal tersebut dibagi menjadi 6 fase menurut (Notoatmodjo, 2010) :

a. Tahu (*Know*)

Tahu memiliki arti yaitu mengulang kembali ingatan yang sudah ada sebelumnya setelah melakukan atau mengamati objek. Misalkan, tahu bahwa pentingnya ahlak, membereskan sisa makanan, dan membuang sisa makanan atau sampah sisa makanan pada tempat sampah. Mengukur pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan seperti : Bagaimana melakukan 3M di masa pandemi, apakah yang harus dilakukan ketika terkena banjir dll.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami tidak hanya saja tahu akan objek, memahami perlu juga mencerna objek tersebut sehingga dapat menafsirkan objek tersebut. Misalnya, memahami cara melakukan pencegahan DBD (*Demam Berdarah Dengue*) bukan hanya menyebutkan PSN 3M Plus, namun dapat menafsirkan kenapa perlu melakukan PSN 3M plus tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan melaksanakan hal yang sudah di ketahui dan di pahami sebelumnya. Misalkan memahami cara melakukan

pencegahan demam berdarah, pada hal ini bukan hanya sekedar memahami saja namun perlu dilaksanakan pencegahan demam berdarah tersebut, sehingga hal tersebut tidak hanya diketahui namun dilaksanakan.

d. Analisis (*analysis*)

Kepandaian individu dalam menelaah terhadap objek maupun sasaran, dan dapat melakukan telaah terhadap permasalahan atau objek yang diketahui tersebut. Misalnya, dapat membedakan tumbuhan dikotil dan monokotil.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemahiran dalam menggabungkan suatu interikasi yang masuk akal dari faktor-faktor ilmu pengetahuan yang telah dimiliki. Seperti, dapat mengaplikasikan atau membuat kue dari pelajaran yang telah didapatkan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kepandaian individu dalam melakukan validasi atau evaluasi mengenai fenomena khusus. Penilaian tersebut mengikuti standar yang telah ditentukan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan di masyarakat. Misalkan, ibu dapat memberikan penilaian apakah anaknya terkena diare atau tidak, dapat menilai pentingnya mengikuti program pemerintah seperti keluarga berencana.

2. Sikap

Sikap merupakan jawaban atau sikap individu pada stimulus atau objek tertentu, yang telah menyertakan aspek pandangan dan perasaan yang berkaitan (sedih-tidak sedih, paham-tidak paham, nakal-tidak nakal) dan sebagainya. Campbell (1950) dalam (Notoatmodjo, 2010) Bahwa sikap yaitu gabungan gejala ketika merespond stimulus atau objek.

3. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberi rekomendasi proses inisiasi menyusui dini dilakukan pada satu jam pertama saat bayi lahir. Meletakan bayi pada dada ibunya sesudah bayi diahirkan, setelah itu tanpa dibantu bayi akan mandiri mencari puting ibunya tanpa bantuan untuk mengisap ASI. (Alodokter, 2018)

2.1.8.2 Faktor Pemungkin (*Enabling Factor*)

1. Informasi

Informasi yaitu kumpulan data maupun fakta kemudian diolah melalui cara tertentu menghasilkan arti atau memiliki arti bagi penerima informasi tersebut. (Anggraeni dan Irviani, 2017) Pentingnya informasi kesehatan yang perlu diterima masyarakat mengenai kesehatan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat, maka dari itu informasi kesehatan sangat berperan

penting bagi masyarakat untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan.

2. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan yang masyarakat butuhkan yaitu pelayanan kesehatan yang peduli dan memenuhi kebutuhan masyarakat, sehingga masyarakat memiliki kepuasan dalam menggunakan pelayanan kesehatan yang telah disediakan dan masyarakat mendapatkan rasa aman, berkualitas secara merata tidak diskriminatif, sehingga hak hak masyarakat yang menggunakan pelayanan kesehatan tersebut merata semua sama dapat terlindungi. (Irmawati, 2017)

2.1.8.3 Faktor Penguat (*Reinforcing Factor*)

1. Dukungan Sosial berdasarkan teori (Sarafino, 2011) yaitu :
 - a. Dukungan informatif, merupakan masukan atau tanggapan terkait keadaan perseorangan. Hal tersebut mampu membantu mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah lebih mudah.
 - b. Dukungan penilaian yaitu jenis dukungan yang melibatkan peran suami bekerja sebagai pembimbing, menyelesaikan masalah.
 - c. Dukungan fisik, mewujudkan ketersediaan sesuatu yang dapat menyodorkan bantuan secara serta merta seperti peminjaman uang, pasokan kebutuhan bahan makanan, dan

jasa yang dapat membantu mengurangi kericuhan di karenakan perseorangan dapat langsung menyelesaikan permasalahannya yang berkaitan dengan materi.

d. Dukungan emosial merupakan dukungan yang diberikan oleh orang lain, seperti pujian dan penghargaan atas apa yang telah dilakukan individu tersebut. Selain itu, rasa empati yang diberikan, kepedulian, rasa percaya, penyemangatan, dan penerimaan yang diberikan oleh orang lain.

2. Dukungan Suami

Memberikan ASI bukan semata mata antar ibu menyusui dengan bayi, akan tetapi suami atau ayah mempunyai peranan penting. Suami yaitu seseorang yang sangat dekat dengan istri yang bertindak semasa kehamilan, melahirkan dan selepas bayi dilahirkan, serta dalam memberikan ASI eksklusif. Dukungan suami mampu mempengaruhi emosional ibu, berpengaruh pada penghasilan ASI eksklusif, kurang lebih 80% sampai 90% produksi ASI ditentukan oleh kondisi emosional ibu yang berkaitan dengan refleks oksitosin ibu berupa sensasi, pikiran dan perasaan. (Roesli, 2009)

3. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan perbuatan, toleransi anggota kepada terhadap bagian keluarga nya, yaitu sebagai support mengenai

dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan efektif, dan dukungan emosional. (Friedman, 2010)

4. Dukungan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan menurut Peraturan Pemerintah No 32 Tahun 1996 mempunyai tanggung jawab dalam menaikkan tingkat pelayanan kesehatan yang setinggi tingginya pada masyarakat, sehingga masyarakat dapat meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat, sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan yang maksimal.

2.1.9 Penyuluhan

2.1.9.1 Definisi Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan kepada seluruh masyarakat agar masyarakat tahu, mau dan mengerti mengenai perilaku kesehatan. Kegiatan tersebut dilakukan dengan cara memberi pesan atau menyebarkan pesan kepada masyarakat. (Effendy, 2012)

2.1.9.2 Tujuan Penyuluhan Kesehatan

Tujuan penyuluhan jika dilihat dari macam macam pengertian, menurut (Effendy, 2012) yang paling pokok dari tujuan penyuluhan yaitu :

1. Adanya atau terlaksananya perubahan perilaku masyarakat baik individu maupun keluarga dalam melakukan perilaku kesehatan dan menjaga lingkungan sehat, serta masyarakat bias berperan aktif dalam membantu menciptakan derajat kesehatan yang optimal.
2. Terciptakan perilaku kesehatan yang optimal baik dari individu maupun keluarga atau kelompok masyarakat yang sesuai dengan konsep sehat yang telah ditentukan pemerintah baik sehat secara mental, fisik maupun social sehingga masyarakat dapat membantu pemerintah dalam menurunkan angka kematian dan kesakitan.

2.1.9.3 Sasaran Penyuluhan

Sasaran promosi kesehatan menurut (Notoatmodjo, 2020b) dibagi menjadi 3 sasaran atau kelompok sasaran, yaitu :

1. Sasaran Primer (*Primary Target*)

Sasaran primer merupakan sama dengan masalah kesehatan, seperti kepala keluarga merupakan sasaran masalah kesehatan umum, ibu hamil dan ibu menyusui merupakan sasaran kesehatan ibu dan anak atau KIA, anak-anak merupakan sasaran mengenai kesehatan remaja.

2. Sasaran Sekunder (*Secondary Target*)

Sasaran sekunder merupakan sasaran yang berperan penting atau individu yang bias mengajak maupun mengarahkan masyarakat sehingga masyarakat dapat mempercayai individu tersebut seperti tokoh agama, tokoh masyarakat maupun tokoh adat.

3. Sasaran Tersier (*Tertiary Target*)

Pembuat kebijakan maupun pembuat keputusan di daerah ataupun pusat seperti Kelurahan, Kecamatan, Dinas Kesehatan.

2.1.9.4 Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan yang digunakan dalam promosi kesehatan menurut (Notoatmodjo, 2020b) yaitu :

1. Metode Individual

Metode individual merupakan metode yang dilakukan dalam melakukan pendekatan kepada individu, pendekatan ini mempunyai tujuan yaitu karena setiap individual mempunyai kondisi atau masalah yang berbeda, sehingga individu dapat mengembangkan atau menyampaikan perasaan yang dirasa secara santai dan terbuka kepada petugas.

a. Bimbingan dan Penyuluhan (*Guidance and Counseling*)

Hubungan klien dengan petugas pada bimbingan individual dapat memberikan kontak yang sangat dekat sehingga permasalahan

yang sedang dialami oleh klien dapat mudah dicerna dan dapat dibantu dalam menyelesaikan permasalahannya tersebut.

b. Wawancara (Interview)

Wawancara merupakan kontak antara petugas dan klien yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan dan mencari informasi mengapa klien belum atau tidak menerima perubahan. Wawancara juga dapat menghasilkan informasi yang akurat dari klien yang sudah ditanyakan atau di wawancarai oleh petugas

2. Metode Kelompok

a. Kelompok besar, merupakan kelompok lebih dari 15 orang, metode pada kelompok besar yaitu metode ceramah dan seminar, yaitu :

1. Ceramah, merupakan metode yang bisa digunakan pada peserta yang memiliki pendidikan tinggi maupun rendah, dalam melakukan metode ceramah pemateri perlu mempersiapkan materi, materi perlu dikuasai dengan sistematika yang benar.
2. Seminar, metode ini sangat tepat untuk peserta kelompok besar dengan jenjang pendidikan menengah ke atas, metode seminar merupakan metode yang menampilkan penyajian materi dari suatu ahli di bidangnya.

b. Kelompok Kecil

- 1) Diskusi kelompok, merupakan metode dimana semua anggota kelompok dapat ikut bergabung dalam diskusi, biasanya posisi duduk ketika diskusi kelompok sudah diatur sedemikian rupa. Diskusi kelompok biasanya di pimpin oleh pemimpin yang akan memulai diskusi.
- 2) Curah pendapat (Brain storming), yaitu gabungan dari diskusi kelompok. Hakikatnya metode ini sama dengan diskusi kelompok, namun saat melakukan curah pendapat awalnya dibuka oleh pemimpin dengan cara membahas satu permasalahan sehingga setiap peserta dapat memberikan tanggapan, sanggahan maupun jawaban.
- 3) Bola salju (Snow balling), metode bola salju yaitu metode dimana dalam kelompok dipilah berpasangan (1 pasang 2 orang) kemudian pasangan tersebut diberi pertanyaan atau suatu masalah, kemudian sesudah pasangan tersebut mendapat jawaban, pasangan satu dengan pasangan lain bergabung menjadi kelompok seperti semula kemudian mendiskusikan kembali jawaban dari setiap pasangan tersebut.
- 4) Kelompok-kelompok kecil (Buzz group), pada metode ini kelompok dibagi lagi menjadi kelompok kelompok kecil kemudian diberikan suatu pertanyaan atau suatu masalah,

namun untuk masalah atau pertanyaan setiap kelompok diberikan pertanyaan yang berbeda, setelah itu setiap kelompok melakukan diskusi dan di diskusikan hasil dari setiap kelompok dan diberikan hasil akhirnya

5) Bermain peran (Role play) pada metode ini, sebagian anggota dari setiap kelompok bermain peran menjadi pemain peran tertentu untuk memainkan peran tersebut seperti menjadi dokter puskesmas, penyuluh kesehatan dll.

6) Permainan simulasi (Simulation game) metode ini merupakan metode gabungan dari metode diskusi dengan metode role play dengan metode diskusi kelompok. Pesan pesan kesehatan disampaikan melalui permainan permainan seperti monopoli.

3. Metode massa merupakan metode yang paling bagus untuk menyampaikan atau menginformasikan mengenai pesan pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Sasaran pada metode ini bersifat umum, sehingga tidak ada aturan untuk sasarannya tidak dibedakan dari golongan umur, pendidikan, jenis kelamin, pekerjaan maupun status sosial ekonomi. Metode ini biasanya digunakan untuk menyadarkan kesadaran masyarakat terhadap sesuatu permasalahan

2.1.9.5 Media Penyuluhan

Media yang digunakan dalam promosi kesehatan atau penyuluhan menurut (Notoatmodjo, 2020b)

1. Media Cetak :

Media ini menyajikan atau menampilkan sejumlah kata atau gambar yang berisi pesan pesan. Contoh media cetak seperti :

- a. Booklet sama seperti buku disajikan untuk menampilkan sejumlah pesan atau gambar mengenai hal hal apa saja yang ingin di sampaikan. (Notoatmodjo, 2020b).

(Simamora, 2009) menyebutkan bahwa peningkatan booklet merupakan keinginan untuk mensajikan referensi bagi masyarakat yang mempunyai kekurangan akses akan sumber sumber bacaan karena kekurangan akses tersebut. Tersedianya booklet merupakan agar masyarakat mendapatkan informasi maupun pengetahuan dari booklet.

Booklet memiliki beberapa kelebihan, seperti yang disebutkan (Roz, 2012) yaitu contohnya :

1. Booklet dapat digunakan sebagai media pembelajaran mandiri
2. Isinya mudah dipahami
3. Dapat dijadikan sebagai sarana informasi bagi keluarga, teman dll
4. Booklet dapat mengurangi kebutuhan mencatat informasi.

Selain itu, booklet juga memiliki kekurangan yaitu :

1. Mencetak booklet memerlukan waktu yang relatif lama, tergantung pada kerumitan booklet tersebut.
2. Tidak bisa menampilkan gerak pada booklet tersebut.
3. Informasi yang terlalu banyak disajikan menggunakan media cetak cenderung membuat minat masyarakat menjadi menurun dan menimbulkan rasa bosan.
4. Desain pada booklet perlu diperhatikan dengan baik.

b. Leaflet merupakan selebaran yang dicetak berisi tulisan atau pesan yang akan disampaikan sehingga di cetak dalam leaflet tersebut. Karakteristik media leaflet dapat disimpan di lokasi maupun tempat umum yang sering disinggahi masyarakat atau tempat yang mudah dilihat, di karenakan media leaflet memang didesain agar mudah dibaca secara cepat oleh pembacanya. (Notoatmodjo, 2020) *Leaflet* merupakan salah satu contoh bahan ajar cetak. *Leaflet* adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat. Agar terlihat menarik biasanya leaflet didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Leaflet sebagai bahan ajar juga harus memuat materi yang dapat menggiring peserta didik untuk menguasai satu atau lebih kompetensi dasar. (Majid, 2008)

Isi pesan pada leaflet atau informasi pada leaflet menurut (Jalaludin, 2002) menyebutkan ada beberapa sistem membuat media leaflet yaitu :

1. *Attention* (perhatian), informasi yang disajikan perlu mengundang daya tarik perhatian bagi pembaca.
2. *Need* (kebutuhan) informasi atau pesan harus sesuai dengan apa yang diperlukan atau sesuai keperluan pembaca.
3. *Satisfaction* (pemuasan) informasi yang akan disampaikan perlu mendorong kepuasan pembaca.
4. *Visualization* (visualisasi) informasi yang disajikan dapat membuat gambaran bagi pembaca
5. *Action* (tindakan) pesan pesan atau informasi yang akan disampaikan dapat mengajak pembaca untuk melakukan.

Menyusun sebuah *Leaflet* sebagai bahan ajar, *leaflet* paling tidak memuat antara lain :

- a. Judul diturunkan dari kompetensi dasar atau materi pokok sesuai dengan besar kecilnya materi.
- b. Kompetensi dasar/materi pokok yang akan dicapai.
- c. Informasi pendukung dijelaskan secara jelas,

padat, menarik, memperhatikan penyajian kalimat yang disesuaikan dengan usia dan pengalaman pembacanya. Untuk siswa SMA upayakan untuk membuat kalimat yang tidak terlalu panjang, maksimal 25 kata perkalimat dan dalam satu paragraf 3– 7 kalimat.

- d. Tugas-tugas dapat berupa tugas membaca buku tertentu yang terkait dengan materi belajar dan membuat resumennya. Tugas dapat diberikan secara individu atau kelompok dan ditulis dalam kertas lain.
- e. Penilaian dapat dilakukan terhadap hasil karya dari tugas yang diberikan.

Teknik Penyajian *Leaflet*

Leaflet harus bersifat komunikatif, yaitu menarik perhatian, menarik minat, dan menimbulkan kesan. Komunikatif tidaknya sebuah *leaflet* ditentukan oleh berbagai faktor, seperti yang dijelaskan oleh Effendy sebagai berikut:

- a. Faktor bentuk

leaflet memiliki bentuk seperti persegi panjang yang berarti normal, tepat dan fungsional.

b. Faktor warna

Warna *leaflet* merupakan faktor penting karena menjadi pemikat perhatian khalayak.

c. Faktor ilustrasi

Sesuatu yang indah, cantik dan lucu adalah hal-hal yang dapat menarik memikat perhatian khalayak. Jadi agar *leaflet* memiliki daya tarik, dalam membuat *leaflet* dapat memilih salah satu unsur-unsur tersebut. Gambar dapat bercerita banyak. Peribahasa Cina mengatakan: sebuah gambar sama dengan seribu kata, karena itu pula agar komunikatif *leaflet* sebaiknya diberi ilustrasi.

Kelebihan media leaflet menurut (Notoatmodjo, 2020) yaitu penyampaian yang tersedia pada leaflet yaitu sederhana. Media leaflet dapat digunakan pada berbagai macam acara sebagai media sumber informasi dengan desain yang sederhana sehingga memudahkan pembaca.

Kekurangan media leaflet yaitu informasi hanya disampaikan melalui gambar dan tulisan, tidak dapat menampilkan gerakan, dan juga gampang hilang dan rusak.

c. Poster merupakan media yang berisi informasi berisi gambar, sejumlah kata maupun kombinasi dari keduanya. (Notoatmodjo, 2020) Poster dikatakan baik jika poster tersebut dapat

memenuhi karakteristik tertentu menurut (Sulistiyono, 2016) yaitu :

1. Keterbacaan (*Readibility*)
2. Mudah dilihat (*Visibility*)
3. Mudah dipahami (*Legability*)
4. Kualitas yang baik

Poster memiliki kelebihan dan kekurangan, yaitu :

1. Kelebihan poster adalah poster harganya relative terjangkau, pesan atau informasi dalam poster merupakan gambaran informasi maupun pesan lewat gambar.
 2. Kekurangan poster, media poster tidak bisa dirubah atau bisa disebut dengan tetap. Pembuatan media poster memerlukan Bahasa dan ilustrasi yang baik dikarenakan agar pembaca paham dan mengerti terkait dengan pesan yang ada pada poster tersebut.
- (Maiyena, 2016)

Kelebihan media cetak yaitu bisa dibagikan dan dibawa kemana saja selain itu media cetak dapat bertahan lama, murah dan dapat mempermudah pemahaman pembaca. Namun, media

cetak memiliki kelemahan yaitu tidak dapat mengeluarkan atau memberikan efek animasi atau gerak dan efek suara.

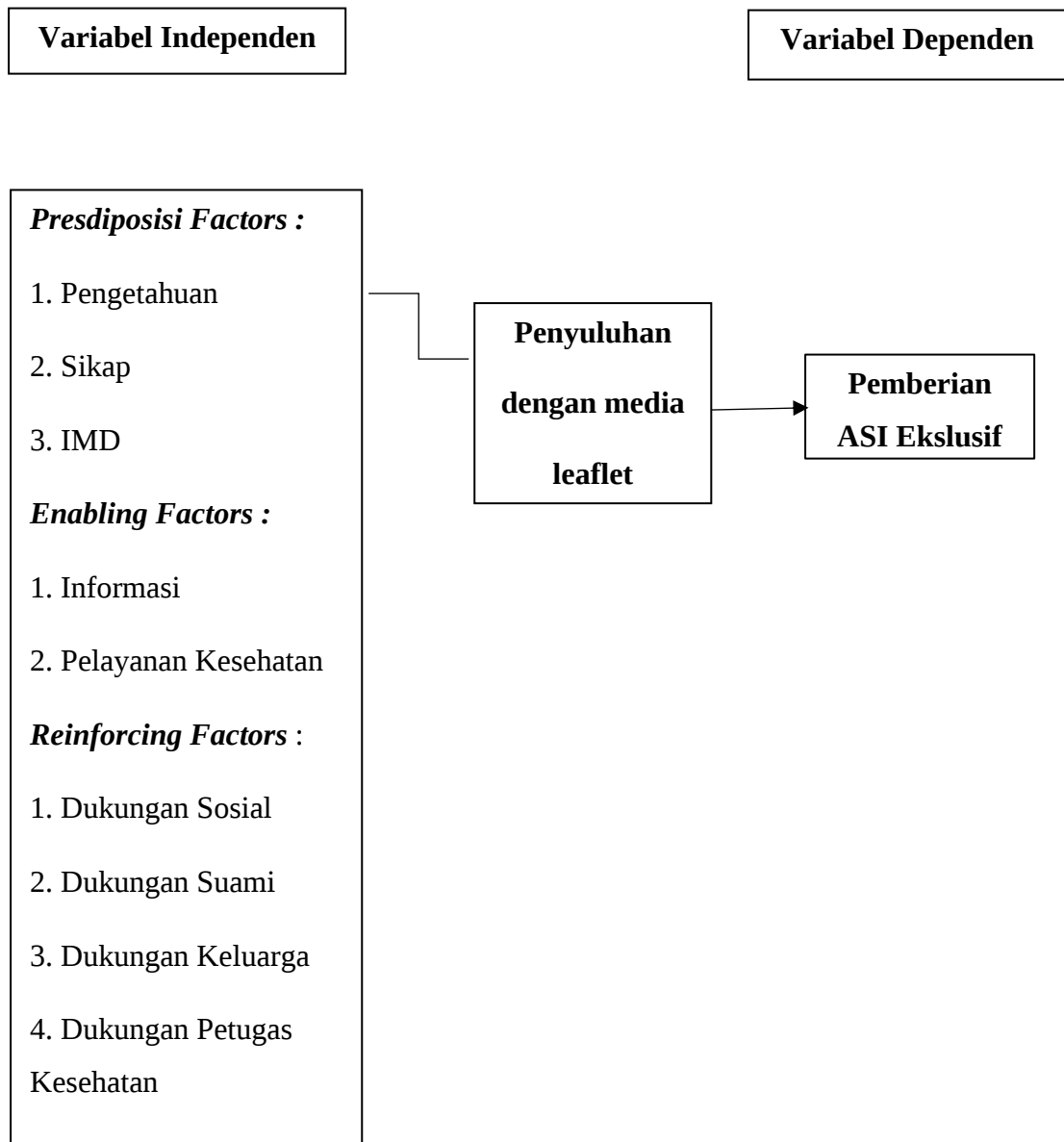
2. Media Elektronik

Media elektronik mampu memberikan atau menampilkan efek gerak maupun efek suara sehingga sasaran kelompok dapat melihat dan mendengarkan. Media elektronik yang termasuk seperti Radio, Televisi, Video, Kaset, Compact Disk (CD), VCD. Kelebihan media elektronik yaitu lebih mudah di pahami oleh sasaran kelompok dan dapat ditampilkan secara berulang ulang. Namun untuk kelemahannya yaitu media elektronik memerlukan listrik, biaya yang tidak murah.

3. Media Luar Ruang

Media luar ruang merupakan media yang bias kombinasi dari media elektronik dan media cetak namun tujuannya sama sama untuk menyampaikan pesan, seperti reklame, spanduk, pameran cetak maupun elektronik. Kelebihan media luar ruang merupakan lebih menarik perhatian masyarakat, menyajikan informasi umum maupun hiburan. Kelemahannya yaitu memerlukan biaya yang sangat mahal, memerlukan alat yang canggih untuk menampilkan nya, sedikit.

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

(Modifikasi Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2018))