

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Perilaku dan Perubahan Perilaku**

##### **2.1.1 Konsep Dasar Perilaku**

###### **a. Pengertian Perilaku**

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Adventus, dkk, 2019).

###### **b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Menurut Lawrence Green dalam Damayanti (2017) kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu: faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*non-behavior causes*). Perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yakni:

###### **1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*).**

Faktor ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan

dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

2. Faktor pendukung (*enabling factors*).

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan tinja ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya, termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dokter atau bidan praktik swasta, dan sebagainya. Masyarakat perlu sarana dan prasarana pendukung untuk berperilaku sehat.

3. Faktor penguat (*reinforcing factors*).

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan, termasuk juga di sini undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun pemerintah daerah, yang terkait dengan kesehatan. Masyarakat kadang-kadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas saja dalam berperilaku sehat, melainkan diperlukan juga perilaku contoh atau acuan dari para tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas, lebih-lebih para petugas kesehatan.

c. Pembentukan Perilaku

Menurut Notoatmodjo dalam Damayanti (2017) dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Penulisan Roger mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

1. *Awareness* : Orang (subjek) menyadari dalam arti dapat mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.
2. *Interest* : Orang ini sudah mulai tertarik kepada stimulus yang diberikan. Sikap subyek sudah mulai timbul.
3. *Evaluation* : Orang tersebut mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya sendiri. Berarti sikap responden sudah mulai lebih baik.
4. *Trial* : Orang (subjek) mulai mencoba perilaku baru sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus.
5. *Adoption* : Orang (subjek) tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus. Apabila penerimaan perilaku baru melalui tahap seperti diatas, yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng

### **2.1.2 Perubahan Perilaku**

#### **a. Proses Perubahan Perilaku**

Menurut Hosland, dkk dalam Damayanti (2017) perubahan perilaku pada hakekatnya adalah sama dengan proses belajar. Proses perubahan perilaku tersebut menggambarkan proses belajar pada individu yang terdiri dari:

1. Stimulus atau rangsangan yang diberikan pada organisme dapat diterima atau ditolak. Stimulus yang tidak diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif dalam mempengaruhi perhatian individu dan berhenti di sini. Stimulus yang diterima oleh organisme berarti ada perhatian individu dan stimulus tersebut efektif.

2. Stimulus yang telah mendapatkan perhatian dari organisme maka rangsangan ini akan dimengerti dan dilanjutkan pada proses berikutnya.
  3. Organisme mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesiapan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya atau bersikap.
  4. Akhirnya dengan fasilitas dan dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut atau perubahan perilaku.
- b. Strategi Perubahan Perilaku

Menurut Irwan, 2017 strategi perubahan perilaku dapat terjadi dengan berbagai cara yaitu sebagai berikut :

1. *Inforcement*

Perubahan perilaku yang dilakukan dengan paksaan, atau menggunakan peraturan atau perundangan. Model perubahan ini akan menghasilkan perubahan perilaku yang cepat tetapi dalam jangka sementara atau tidak lama.

2. *Education*

Perubahan perilaku dilakukan melalui proses pembelajaran, mulai dari pemberian informasi atau penyuluhan. Model perubahan akan menghasilkan perilaku yang tidak sementara, tetapi membutuhkan waktu yang lama.

## **2.2 Konsep Edukasi**

### **2.2.1 Konsep Komunikasi**

a. Definisi Komunikasi

Komunikasi adalah proses saling saling bertukar informasi, ide, gagasan, perasaan, atau pesan antara dua orang atau lebih. Proses komunikasi melibatkan pengiriman pesan dari pengirim melalui berbagai saluran komunikasi kepada

penerima, yang kemudian memproses dan merespon pesan tersebut. Komunikasi bisa terjadi dalam berbagai bentuk termasuk komunikasi lisan, tulisan, non-verbal dan digital Wulandari S (2023).

b. Komponen Dalam Komunikasi

Komunikasi melibatkan beberapa komponen yang saling terkait dan bekerja bersama untuk menciptakan proses komunikasi yang efektif. Berikut adalah komponen-komponen utama dalam komunikasi menurut Wulandari S (2023) :

1. Pengirim (*sender*) : Pengirim adalah individu atau kelompok yang menginisiasi atau memulai proses komunikasi dengan menyampaikan pesan, informasi, atau gagasan kepada penerima.
2. Pesan (*message*) : Pesan adalah informasi atau gagasan yang disampaikan oleh pengirim kepada penerima. Pesan harus jelas, terstruktur, dan disampaikan dalam bentuk yang dapat dipahami oleh penerima.
3. Media komunikasi : Media komunikasi adalah alat atau saluran yang digunakan untuk mengirim pesan dari pengirim ke penerima. Media komunikasi bisa berupa lisan, tulisan, non-verbal, atau digital seperti telepon, surat, email, sosial media, dan sebagainya.
4. Penerima (*receiver*) : Penerima adalah individu atau kelompok yang menerima dan memproses pesan yang dikirimkan oleh pengirim.
5. Pengodean (*encoding*) : Pengodean adalah proses dimana pengirim mengubah pesan menjadi simbol, kata-kata, atau bentuk lain sehingga dapat ditransmisikan melalui media komunikasi yang dipilih.

6. Dekode (*decoding*) : Dekode adalah proses dimana penerima menerjemahkan simbol atau kata-kata yang diterima dari pengirim menjadi pemahaman yang lebih jelas tentang pesan asli.
7. Umpan balik (*feedback*) : Umpan balik adalah respon atau tanggapan dari penerima kepada pengirim setelah menerima dan memproses pesan. Umpan balik membantu pengirim memahami apakah pesannya berhasil, dipahami, atau perlu dijelaskan lebih lanjut.
8. Konteks : Konteks adalah situasi atau lingkungan dimana komunikasi terjadi. Konteks dapat mencakup faktor sosial, budaya, emosional, dan fisik yang mempengaruhi bagaimana pesan dipahami.
9. Gangguan (*noise*) : Gangguan adalah segala hal yang mengganggu atau menghalangi proses komunikasi dan dapat menyebabkan kesalahan dalam transmisi pesan.
10. Tujuan komunikasi : Setiap komunikasi memiliki tujuan tertentu yang ingin dicapai oleh pengirim. Tujuan ini bisa berupa persuasi, informasi, hiburan, edukasi, atau tujuan lainnya.

c. Tujuan Komunikasi

Beberapa tujuan umum dari komunikasi antara lain menurut Wulandari S (2023) :

1. Informasi : Salah satu tujuan utama komunikasi komunikasi adalah menyampaikan informasi yang relevan dan penting kepada penerima.
2. Persuasi : Komunikasi dapat bertujuan untuk meyakinkan atau mempengaruhi penerima agar mengambil tindakan tertentu, menerima pandangan atau pendapat tertentu, atau merubah sikap atau perilaku mereka.

3. Edukasi : Komunikasi juga dapat digunakan sebagai sarana untuk memberikan pembelajaran atau pengetahuan baru kepada penerima.
4. Hiburan : Tujuan komunikasi dalam bentuk hiburan adalah menyenangkan atau menghibur penerima. Ini dapat berupa cerita, pertunjukkan seni, film, atau acara hiburan lainnya yang bertujuan menghibur dan menyenangkan audiens.
5. Persahabatan dan hubungan sosial : Komunikasi juga digunakan untuk membangun dan memelihara hubungan sosial, seperti komunikasi antara teman, keluarga, atau rekan kerja, untuk saling bertukar perasaan, ide, dan pengalaman.
6. Pencitraan dan *branding* : Dalam konteks bisnis, komunikasi digunakan untuk membangun citra merek (*branding*) dan menciptakan persepsi positif tentang produk atau layanan tertentu.
7. Pemberdayaan : Komunikasi dapat digunakan sebagai alat untuk memberdayakan individu atau kelompok, memberikan dukungan moral, atau memotivasi mereka untuk mencapai tujuan pribadi atau bersama.
8. Konsolidasi dan koordinasi : Komunikasi dalam konteks organisasi atau kelompok digunakan untuk mengkoordinasikan tugas dan aktivitas, menjalin kerjasama, dan memastikan kelancaran operasional.
9. Resolusi konflik : Komunikasi dapat bertujuan untuk mengatasi perbedaan pendapat atau konflik dengan berbicara secara terbuka dan mencari solusi bersama.
10. Ekspresi diri : Komunikasi merupakan alat bagi individu untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, gagasan, dan pandangan mereka.

d. Faktor yang Mempengaruhi Proses Komunikasi

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi proses komunikasi menurut Wulandari S (2023) :

1. Bahasa dan gaya komunikasi : Bahasa yang digunakan dalam komunikasi harus dapat dimengerti oleh penerima. Gaya komunikasi, seperti bahasa formal atau informal, juga dapat mempengaruhi bagaimana pesan dipahami.
2. Pengetahuan dan pengalaman : Pengetahuan dan pengalaman sebelumnya dari penerima dapat mempengaruhi cara mereka memahami pesan yang disampaikan. Pengetahuan bersama antara pengirim dan penerima dapat memperkuat komunikasi.
3. Emosi dan *mood* : Emosi dan *mood* baik dari pengirim maupun penerima dapat mempengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima.
4. Tingkat pendengaran dan perhatian : Kemampuan mendengarkan dan tingkat perhatian penerima dapat mempengaruhi sejauh mana pesan dapat dipahami dengan baik.
5. Gangguan (*noise*) : Gangguan dalam bentuk fisik, semantik, atau psikologis dapat mengganggu proses komunikasi dan menyebabkan kesalahpahaman atau kehilangan informasi penting.
6. Keterampilan komunikasi : Keterampilan komunikasi dari pengirim dan penerima dapat mempengaruhi bagaimana pesan disampaikan dan dipahami. Keterampilan seperti mendengarkan aktif, menggunakan bahasa yang jelas, dan memberikan umpan balik yang efektif dapat meningkatkan komunikasi.

7. Konteks komunikasi : Faktor konteks, seperti budaya, norma sosial, nilai-nilai, dan latar belakang budaya, dapat mempengaruhi cara pesan diinterpretasikan oleh penerima.
  8. Media komunikasi : Media atau saluran yang digunakan untuk berkomunikasi dapat mempengaruhi efisiensi dan efektivitas komunikasi. Misalnya, pesan yang disampaikan secara lisan dapat berbeda dari pesan yang disampaikan secara tertulis.
  9. Tujuan komunikasi : Tujuan komunikasi yang berbeda dapat mempengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima. Jika tujuan komunikasi adalah untuk memberikan informasi, maka pesan akan lebih informatif daripada persuasif.
  10. Keterbatasan komunikasi : Faktor seperti gangguan teknis atau fisik, jarak fisik, atau masalah dengan alat komunikasi dapat mempengaruhi proses komunikasi.
- e. Faktor yang Menghambat Komunikasi

Menurut Wulandari S (2023) terdapat berbagai faktor yang menghambat proses komunikasi dan mengurangi efektivitasnya. Beberapa faktor tersebut meliputi:

1. Gangguan fisik : Faktor fisik seperti kebisingan, gangguan suara, jarak fisik yang jauh, atau masalah teknis dalam alat komunikasi dapat mengganggu transmisi pesan dan menghalangi penerimaan pesan dengan baik.
2. Perbedaan bahasa dan budaya : Perbedaan bahasa, norma, nilai, dan budaya antara pengirim dan penerima dapat menyulitkan pemahaman pesan dan menyebabkan kesalahpahaman.

3. Kurangnya keterampilan komunikasi : Kurangnya keterampilan komunikasi dari pengirim maupun penerima, seperti kurangnya kemampuan mendengarkan aktif, menggunakan bahasa yang jelas, atau memberikan umpan balik yang efektif, dapat menghambat komunikasi yang efektif.
4. Ketidakjelasan pesan : Pesan yang ambigu atau tidak jelas dapat menyebabkan kebingungan dan membuat penerima kesulitan untuk memahaminya dengan benar.
5. Perbedaan pengetahuan dan pengalaman : Perbedaan tingkat pengetahuan dan pengalaman antara pengirim dan penerima dapat menyulitkan penyampaian pesan yang sesuai dengan tingkat pemahaman penerima.
6. Emosi yang kuat : Emosi yang sangat kuat, baik dari pengirim maupun penerima, dapat mengganggu proses komunikasi dan menyebabkan pesan menjadi kurang obyektif.
7. Kehilangan fokus dan perhatian : Kurangnya perhatian atau ketidakhadiran pikiran dari penerima dapat menyebabkan informasi tidak terserap dengan baik.
8. Konflik dan ketegangan : Ketegangan atau konflik antara pengirim dan penerima dapat menghambat proses komunikasi dan menghambat pemahaman dan penerimaan pesan.
9. Ketidakpercayaan : Kurangnya kepercayaan antara pengirim dan penerima dapat menyulitkan dalam menerima pesan dengan baik.
10. Kurangnya umpan balik : Kurangnya umpan balik dari penerima dapat menyebabkan pengirim tidak mengetahui apakah pesan telah diterima dan dipahami dengan benar.

11. Penggunaan media komunikasi yang tidak tepat : Pemilihan media komunikasi yang tidak sesuai untuk konteks tertentu dapat mengurangi efektivitas komunikasi.

### **2.2.2 Pengertian Edukasi**

Edukasi merupakan segala keadaan, hal, insiden, peristiwa, atau perihal suatu proses berubahnya sikap juga tata laku seseorang ataupun sekelompok orang dalam upaya pendewasaan diri melalui sistem pembelajaran dan pelatihan (Gunawan, 2021). Sementara menurut Notoatmodjo (2014) pengertian edukasi yakni kegiatan atau usaha memberikan pesan untuk masyarakat, individu atau kelompok. Dimana, pesan tersebut bertujuan untuk memberi informasi yang lebih baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi merupakan kegiatan atau keadaan pemberian informasi melalui pembelajaran atau pelatihan yang bertujuan agar pesan yang disampaikan membuat seseorang menjadi lebih mengerti/paham.

### **2.2.3 Tujuan Edukasi**

Menurut Gunawan (2021) edukasi memiliki tujuan untuk memberikan banyak manfaat kepada manusia sebagai penerima edukasi, diantaranya:

- a. Melalui edukasi, pengetahuan menjadi luas.
- b. Kepribadian menjadi membaik.
- c. Menanamkan nilai-nilai positif.
- d. Melatih diri dalam mengembangkan bakat atau talenta yang ada.

### **2.2.4 Sasaran Edukasi**

Beberapa sasaran edukasi menurut Mubarak (2017) diantaranya:

- a. Edukasi individu, yakni edukasi yang diberikan melalui sasaran individu.

- b. Edukasi pada kelompok, yakni edukasi yang diberikan melalui sasaran kelompok.
- c. Edukasi masyarakat, yakni edukasi yang diberikan melalui sasaran masyarakat.

### **2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Edukasi**

Menurut Nursalam (2012) didalam edukasi terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya:

- a. Faktor materi, seperti hal-hal yang dapat menentukan proses belajar dan hasil belajar, contohnya pengetahuan yang berubah akan menentukan perbedaan dalam proses belajar.
- b. Faktor lingkungan, dibagi menjadi dua kategori, yaitu lingkungan fisik dengan meliputi suhu, kelembaban dan kondisi daerah penelitian. Kemudian lingkungan sosial yaitu manusia dan segala interaksinya serta manifestasinya, seperti keramaian atau kebisingan.
- c. Faktor instrumen, meliputi *hardware*, *software*, kurikulum dalam pendidikan formal, fasilitator, serta ketepatan metode pemberian edukasi.
- d. Faktor individu masing-masing sebagai subjek belajar.

## **2.3 Konsep Media**

### **2.3.1 Pengertian Media**

Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya yang digunakan oleh petugas kesehatan untuk menampilkan pesan atau informasi kepada sasaran promosi kesehatan, baik melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang sehingga sasaran mendapat pengetahuan yang diharapkan dapat merubah perilaku positif masyarakat terhadap perbaikan kesehatan (Diana Solang et.al. 2017).

### **2.3.2 Tujuan Media**

Menurut Notoatmodjo (2005) tujuan dari media promosi kesehatan sebagai berikut :

- a. Media dapat mempermudah penyampaian informasi.
- b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi.
- c. Dapat memperjelas informasi.
- d. Media dapat mempermudah pengertian.
- e. Mengurangi komunikasi yang verbalistik.
- f. Dapat menampilkan obyek yang tidak bisa ditangkap dengan mata.
- g. Memperlancar komunikasi.

### **2.3.3 Kegunaan Media**

Menurut Diana Solang et.al (2017) dalam promosi kesehatan digunakan media berupa alat peraga baik secara tunggal maupun secara kombinasi harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Alat peraga harus mudah dimengerti oleh masyarakat sasaran.
- b. Ide atau gagasan yang terkandung didalamnya harus dapat diterima oleh sasaran.

Penggunaan alat peraga secara baik akan memberikan keuntungan-keuntungan sebagai berikut :

- a. Dapat menghindari kesalahan pengertian / pemahaman atau salah tafsir.
- b. Dapat memperjelas apa yang diterangkan dan dapat lebih mudah ditangkap.
- c. Materi promosi yang disampaikan akan lebih lama diingat, terutama hal-hal yang mengesankan.
- d. Dapat menarik serta memusatkan perhatian.

- e. Dapat memberi dorongan yang kuat untuk melakukan apa yang dianjurkan.

### **2.3.4 Jenis-jenis Media**

#### **a. Audio Visual**

Menurut Wina Sanjaya (2014:118) media audio visual adalah jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti misalnya rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara dan lain sebagainya. Sedangkan menurut Syaiful Bahri Djamarah, dkk (2013:124) media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan gambar. Jenis media ini memiliki kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media yang pertama dan kedua. Arief S. Sadiman, dkk (2011), memaparkan media audio visual dapat berupa:

##### **1. Film**

Film merupakan media yang amat besar kemampuannya dalam membantu proses, belajar mengajar. Ada tiga macam ukuran film yaitu: 8 mm, 16 mm, dan 35 mm. Menurut Azhar Arsyad (2016:50) Film bergerak dengan cepat dan bergantian sehingga memberikan visual yang kontinu. Kemampuan film melukiskan gambar hidup dan suara memberinya daya tarik tersendiri. Media ini dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

##### **2. Televisi (TV)**

Selain film, Televisi adalah media yang menyampaikan pesan-pesan pembelajaran secara audio-visual dengan disertai unsur gerak. Dengan televisi siswa menjadi tahu kejadian-kejadian mutakhir.

### 3. Video

Gambar bergerak, yang disertai dengan unsur suara, dapat ditayangkan melalui medium video dan video compact disk (VCD). Sama seperti medium audio, program video yang disiarkan (broadcasted) sering digunakan oleh lembaga pendidikan jarak jauh sebagai sarana penyampaian materi pembelajaran.

### 4. Proyektor LCD (*Liquid Crystal Display*)

Media LCD adalah sebuah alat elektronik berupa layar proyektor berfungsi menampilkan gambar visual, sebagai sarana pendidikan yang dipergunakan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Tujuan penggunaan LCD Proyektor sebagai media pembelajaran guna memberikan motivasi peserta didik, merangsang peserta didik mengingat apa yang sudah dipelajari dan memberikan rangsangan pelajaran baru serta mengaktifkan peserta didik dalam proses pembelajaran.

#### **b. Media Cetak**

Media cetak merupakan media sederhana dan mudah diperoleh di mana dan kapan saja. Buku, brosur, leaflet, modul, lembar kerja siswa, dan handout termasuk bagian-bagian dari media cetak. Keuntungan menggunakan media cetak adalah mudah untuk diperoleh, fleksibel, mudah dibawa ke mana-mana, dan ekonomis. Namun, media cetak memiliki kesulitan terutama bagi peserta didik yang terlambat atau malas membaca, tidak memiliki pengetahuan awal yang memadai.

Menurut Jatmika et al. (2019). Media cetak sebagai alat bantu penyampaian pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi, antara lain sebagai berikut:

## 1. *Leaflet*

*Leaflet* ialah media cetak berbentuk selebaran yang memiliki fungsi untuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam kalimat maupun gambar, atau kombinasi. Lembaran *leaflet* hanya dilipat kemudian diberi desain yang menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh pembaca. *Leaflet* umumnya digunakan sebagai media promosi, baik berupa barang, produk atau jasa. *Leaflet* biasanya terdiri dari tiga sampai empat lipatan dalam selebarnya. Jumlah lipatan tersebut disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan.

Kelebihan dari menggunakan media *leaflet* adalah mudah dibawa kemanapun dan dimanapun, biaya produksi relatif terjangkau, dapat disimpan lama, merupakan media promosi yang memiliki desain yang menarik dan unik. Kekurangan dari menggunakan media *leaflet* adalah membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan untuk membuatnya, membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar.



**Gambar 2.1 Leaflet**

Sumber: Jatmika et al., 2019

## 2. *Flyer*

*Flyer* adalah media yang berupa selebaran, memiliki bentuk seperti leaflet, tetapi tidak berlipat. *Flyer* biasanya hanya digunakan secara manual saja, dari tangan satu ke tangan yang lain. Karena kegunaan *flyer* sebagai media promosi

praktis yang digunakan secara manual, maka tidak banyak masyarakat yang menyimpannya. Ada beberapa pembaca yang kemudian membuang *flyer* setelah membacanya. Hal ini yang menyebabkan selebaran tersebut disebut *fly-er* yang berarti terbang atau beterbangan.

Kelebihan dari menggunakan media *flyer* adalah mudah dibawa kemanapun dan dimanapun, biaya produksi relatif terjangkau, informasi singkat dan mudah dipahami. Kekurangan dari menggunakan media *flyer* adalah cakupan khalayak terbatas, media terbuat dari bahan yang tidak tahan lama atau membutuhkan tempat penyimpanan khusus.



**Gambar 2.2 Flyer**

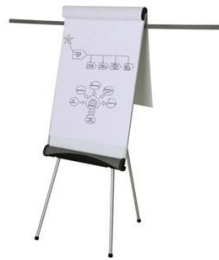
*Sumber: Jatmika et al., 2019*

### 3. *Flip chart*

*Flip chart* adalah (lembar balik), media penyimpanan pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut. Media *flip chart* digunakan sebagai media dengan beberapa prinsip, yaitu kesederhanaan, keterpaduan, penekanan, keseimbangan, bentuk, ruang, serta warna. Setiap lembar *flip chart* terdapat gambar yang dibuat secara proporsional, kemudian dibawahnya terdapat tulisan atau kata yang dapat dilihat dengan jelas. Ukuran huruf yang

digunakan juga harus proporsional dengan ukuran kertas tata letak gambar dibuat rata dan berada ditengah.

Kelebihan dari menggunakan media *flip chart* adalah mudah dipahami, memiliki tata letak desain yang sederhana, dengan perbedaan antara *lay out* depan dan belakang, mudah dibawa kemanapun, biaya produksi relatif murah. Kekurangan dari menggunakan media *flip chart* adalah cakupan khalayak terbatas, membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya, membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar.



**Gambar 2.3 *Flip chart***  
*Sumber: Jatmika et al., 2019*

#### 4. Poster

Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel ditembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau dikendaraan umum. Poster merupakan ilustrasi gambar yang disederhanakan pada ukuran besar dan bertujuan untuk menarik perhatian pada gagasan pokok, fakta atau peristiwa. Poster merupakan gabungan antara kesederhanaan dan dinamis. Tujuan utama poster yaitu membangkitkan motivasi, minat, ingatan hingga media iklan. Karena fungsinya tersebut, poster memiliki daya tarik pandang yang kuat jika ingin menarik perhatian pembaca. Dengan demikian poster dapat didefinisikan sebagai kombinasi visual dari rancangan yang kuat dengan warna dan pesan.

Kelebihan dari media poster adalah biaya produksi relatif murah, memiliki desain yang menarik hingga mudah dipahami, mudah ditemukan di tempat-tempat umum. Kekurangan dari media poster adalah cakupan khalayak terbatas, membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya, membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar.



**Gambar 2.4 Poster**

*Sumber: Jatmika et al., 2019*

## 5. Foto

Foto dapat digunakan dengan tujuan pembelajaran individu, kelompok kecil atau kelompok besar. Foto juga dapat mengungkapkan informasi kesehatan melalui dua dimensi. Foto dapat menerjemahkan konsep atau gagasan yang abstrak menjadi lebih realistik.

Kelebihan dari media foto adalah mudah dipahami, mudah dibawa kemana pun, memiliki desain visual yang menarik. Kekurangan dari media foto adalah cakupan khalayak terbatas, membutuhkan keterampilan dan ketrampilan untuk membuatnya, membutuhkan perawatan khusus untuk menyimpannya.

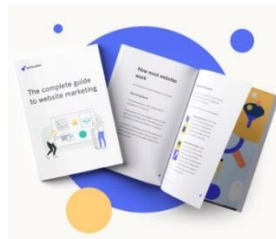


**Gambar 2.5 Contoh foto**

*Sumber: Jatmika et al., 2019*

## 6. *Booklet*

*Booklet*, ialah suatu media berbentuk buku yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. *Booklet* juga biasa digunakan untuk mempromosikan barang atau produk jasa oleh suatu perusahaan. Kini *booklet* sudah banyak digunakan di Indonesia.



**Gambar 2.6 *Booklet***

Sumber: Jatmika et al., 2019

Kelebihan dari menggunakan media *booklet* adalah; biaya produksi yang digunakan terjangkau, informasi yang dicantumkan lengkap dan mudah dipahami, desain lebih menarik sehingga dapat membuat seseorang tertarik dan tidak bosan untuk membaca, mudah dibawa kemanapun dan dimanapun.

Kekurangan dari menggunakan media *booklet* adalah; membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya, membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar.

Berbagai hal yang harus diperhatikan dalam membuat *booklet* menurut Andreansyah (2015) adalah sebagai berikut:

### a) Ukuran Kertas

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

### b) *Content* atau Isi

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

c) *Background*

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

d) Tata Letak

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

e) Pemakaian Huruf

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

f) Pemilihan Gambar

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

Peneliti memilih *booklet* sebagai media edukasi yang akan digunakan, karena *booklet* merupakan media belajar dalam bentuk cetak yang didesain unik dan menarik, memuat inti sari materi edukasi, visualisasi yang lebih dominan dengan gambar yang jelas, dan lebih fleksibel dibawa kemana saja karena ukurannya tidak terlalu besar. *Booklet* sebagai inovasi dalam pengembangan media edukasi khususnya di bidang kesehatan.

**c. Media Pop-up**

1. Pengertian Media *Pop-up*

Menurut Tisna Umi Hanifah (2014). Media *Pop-Up Book* merupakan sebuah alat peraga tiga dimensi yang dapat menstimulasi imajinasi serta menambah pengetahuan sehingga dapat mempermudah dalam mengetahui penggambaran bentuk suatu benda, memperkaya perbendaharaan kata serta meningkatkan pemahaman. Solichah & Mariana (2018) juga menjelaskan media *pop-up book* termasuk jenis media 3D yang mampu memberikan efek menarik, karena setiap halamannya dibuka akan menampilkan sebuah gambar yang timbul dan materi yang terdapat di *pop-p book* bisa disesuaikan dengan materi ajar yang ingin disampaikan. Hal ini sejalan dengan Ningtiyas, Setyosari, & Praherdiono (2019) yang mengemukakan bahwa *pop-up book* ialah sebuah kartu atau buku yang ketika dibuka bisa menyajikan konstruksi 3 dimensi atau timbul.



**Gambar 2.7 Pop-up**

Sumber: Solichah & Mariana., 2018

## 2. Jenis-jenis teknik *Pop-up*

Jika dilihat secara keseluruhan, *pop-up book* tidak jauh berbeda dengan buku lainnya. Hanya saja, pada setiap pembuatan *pop-up book* desainer haruslah memiliki keterampilan khusus. Sama seperti buku lainnya, pembuatan buku diawali dengan penentuan konsep dan jalan cerita. Selanjutnya menentukan teknik-teknik yang dipakai dalam membuat bentuk *pop-up book* tersebut.

## 3. Kelebihan Media *Pop-up*

Kelebihan media *Pop-Up Book* menurut Anggraini, Nurwahidah, Asyhari, Reftyawati, & Haka (2019) meliputi :

- a) Buku *pop-up* dibuat dengan memakai kertas tebal supaya tidak mudah rusak (sobek).
- b) Tiap halaman buku *pop-up* memuat gambar yang menarik sehingga membuat anak didik lebih aktif serta antusias mengikuti kegiatan belajar.
- c) Buku *pop-up* dapat digunakan secara mandiri atau berkelompok.

Safitri (2014) mengemukakan bahwa menggunakan *pop-up book* memiliki kegunaan untuk menyampaikan sebuah konsep yang masih abstrak dan untuk menunjukkan gambaran objek yang konkret terkait materi pelajaran yang diajarkan.

## **2.4 Konsep Pengetahuan**

### **2.4.1 Pengertian Pengetahuan Menurut Para Ahli**

Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra peraba, sedangkan menurut Retaningsih (2016) pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah manusia mempersepsikan suatu objek tertentu. Persepsi manusia dilakukan melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari penglihatan dan pendengaran.

### **2.4.2 Tingkatan Pengetahuan**

Menurut pemahaman Taksonomi Bloom di dalam Gunawan dan Palupi (2016) revisi dilakukan terhadap Taksonomi Bloom, yakni perubahan dari kata benda (dalam Taksonomi Bloom) menjadi kata kerja (dalam taksonomi revisi). Revisi dilakukan oleh Kratwohl dan Anderson, taksonomi menjadi:

a. Mengingat (*Remember*)

Mengingat merupakan usaha mendapatkan kembali pengetahuan dari memori atau ingatan yang telah lampau, baik yang baru saja didapatkan maupun yang sudah lama didapatkan. Mengingat merupakan dimensi yang berperan penting dalam proses pembelajaran yang bermakna (*meaningful learning*) dan pemecahan masalah (*problem solving*). Kemampuan ini dimanfaatkan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang jauh lebih kompleks. Mengingat meliputi mengenali (*recognition*) dan memanggil kembali (*recalling*). Mengenali berkaitan dengan mengetahui pengetahuan masa lampau yang berkaitan dengan hal-hal yang konkret, misalnya tanggal lahir, alamat rumah, dan usia, sedangkan memanggil kembali (*recalling*) adalah proses kognitif yang membutuhkan pengetahuan masa lampau secara cepat dan tepat.

b. Memahami/mengerti (*Understand*)

Memahami/mengerti berkaitan dengan membangun sebuah pengertian dari berbagai sumber seperti pesan, bacaan dan komunikasi. Memahami/mengerti berkaitan dengan aktivitas mengklasifikasikan (*classification*) dan membandingkan (*comparing*). Mengklasifikasikan akan muncul ketika seorang siswa berusaha mengenali pengetahuan yang merupakan anggota dari kategori pengetahuan tertentu. Mengklasifikasikan berawal dari suatu contoh atau informasi yang spesifik kemudian ditemukan konsep dan prinsip umumnya. Membandingkan merujuk pada identifikasi persamaan dan perbedaan dari dua atau lebih obyek, kejadian, ide, permasalahan, atau situasi. Membandingkan berkaitan dengan proses kognitif menemukan satu persatu ciri-ciri dari obyek yang diperbandingkan.

c. Menerapkan (*Apply*)

Menerapkan menunjuk pada proses kognitif memanfaatkan atau mempergunakan suatu prosedur untuk melaksanakan percobaan atau menyelesaikan permasalahan. Menerapkan berkaitan dengan dimensi pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*). Menerapkan meliputi kegiatan menjalankan prosedur (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*). Menjalankan prosedur merupakan proses kognitif siswa dalam menyelesaikan masalah dan melaksanakan percobaan di mana siswa sudah mengetahui informasi tersebut dan mampu menetapkan dengan pasti prosedur apa saja yang harus dilakukan. Jika siswa tidak mengetahui prosedur yang harus dilaksanakan dalam menyelesaikan permasalahan maka siswa diperbolehkan melakukan modifikasi dari prosedur baku yang sudah ditetapkan. Mengimplementasikan muncul apabila siswa memilih dan menggunakan prosedur untuk hal-hal yang belum diketahui atau masih asing. Karena siswa masih merasa asing dengan hal ini maka siswa perlu mengenali dan memahami permasalahan terlebih dahulu kemudian baru menetapkan prosedur yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Mengimplementasikan berkaitan erat dengan dimensi proses kognitif yang lain yaitu mengerti dan menciptakan. Menerapkan merupakan proses yang kontinu, dimulai dari siswa menyelesaikan suatu permasalahan menggunakan prosedur baku/standar yang sudah diketahui. Kegiatan ini berjalan teratur sehingga siswa benar-benar mampu melaksanakan prosedur ini dengan mudah, kemudian berlanjut pada munculnya permasalahan-permasalahan baru yang asing bagi siswa, sehingga siswa dituntut untuk mengenal dengan baik permasalahan tersebut dan memilih prosedur yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan.

d. Menganalisis (*Analyze*)

Menganalisis merupakan memecahkan suatu permasalahan dengan memisahkan tiap-tiap bagian dari permasalahan dan mencari keterkaitan dari tiap-tiap bagian tersebut dan mencari tahu bagaimana keterkaitan tersebut dapat menimbulkan permasalahan. Kemampuan menganalisis merupakan jenis kemampuan yang banyak dituntut dari kegiatan pembelajaran di sekolah-sekolah. Berbagai mata pelajaran menuntut siswa memiliki kemampuan menganalisis dengan baik. Tuntutan terhadap siswa untuk memiliki kemampuan menganalisis sering kali cenderung lebih penting daripada dimensi proses kognitif yang lain seperti mengevaluasi dan menciptakan. Kegiatan pembelajaran sebagian besar mengarahkan siswa untuk mampu membedakan fakta dan pendapat, menghasilkan kesimpulan dari suatu informasi pendukung. Menganalisis berkaitan dengan proses kognitif memberi atribut dan mengorganisasikan (*organizing*). Memberi atribut akan muncul apabila siswa menemukan permasalahan dan kemudian memerlukan kegiatan membangun ulang hal yang menjadi permasalahan. Kegiatan mengarahkan siswa pada informasi-informasi asal mula dan alasan suatu hal ditemukan dan diciptakan. Mengorganisasikan menunjukkan identifikasi unsur-unsur hasil komunikasi atau situasi dan mencoba mengenali bagaimana unsur-unsur ini dapat menghasilkan hubungan yang baik. Mengorganisasikan memungkinkan siswa membangun hubungan yang sistematis dan koheren dari potongan-potongan informasi yang diberikan. Hal pertama yang harus dilakukan oleh siswa adalah mengidentifikasi unsur yang paling penting dan relevan dengan permasalahan, kemudian melanjutkan dengan membangun hubungan yang sesuai dari informasi yang telah diberikan.

e. Mengevaluasi (*Evaluate*)

Evaluasi berkaitan dengan proses kognitif memberikan penilaian berdasarkan kriteria dan standar yang sudah ada. Kriteria yang biasanya digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Kriteria atau standar ini dapat pula ditentukan sendiri oleh siswa. Standar ini dapat berupa kuantitatif maupun kualitatif serta dapat ditentukan sendiri oleh siswa. Perlu diketahui bahwa tidak semua kegiatan penilaian merupakan dimensi mengevaluasi, namun hampir semua dimensi proses kognitif memerlukan penilaian. Perbedaan antara penilaian yang dilakukan siswa dengan penilaian yang merupakan evaluasi adalah pada standar dan kriteria yang dibuat oleh siswa. Jika standar atau kriteria yang dibuat mengarah pada keefektifan hasil yang didapatkan dibandingkan dengan perencanaan dan keefektifan prosedur yang digunakan maka apa yang dilakukan siswa merupakan kegiatan evaluasi. Evaluasi meliputi mengecek (*checking*) dan mengkritisi. Mengecek mengarah pada kegiatan pengujian hal-hal yang tidak konsisten atau kegagalan dari suatu operasi atau produk. Jika dikaitkan dengan proses berpikir merencanakan dan mengimplementasikan maka mengecek akan mengarah pada penetapan sejauh mana suatu rencana berjalan dengan baik. Mengkritisi mengarah pada penilaian suatu produk atau operasi berdasarkan pada kriteria dan standar eksternal. Mengkritisi berkaitan erat dengan berpikir kritis. Siswa melakukan penilaian dengan melihat sisi negatif dan positif dari suatu hal, kemudian melakukan penilaian menggunakan standar ini.

f. Menciptakan (*Create*)

Menciptakan mengarah pada proses kognitif meletakkan unsur-unsur secara bersama-sama untuk membentuk kesatuan yang koheren dan mengarahkan siswa untuk menghasilkan suatu produk baru dengan mengorganisasikan beberapa unsur

menjadi bentuk atau pola yang berbeda dari sebelumnya. Menciptakan sangat berkaitan erat dengan pengalaman belajar siswa pada pertemuan sebelumnya. Meskipun menciptakan mengarah pada proses berpikir kreatif, 108 namun tidak secara total berpengaruh pada kemampuan siswa untuk menciptakan. Menciptakan di sini mengarahkan siswa untuk dapat melaksanakan dan menghasilkan karya yang dapat dibuat oleh semua siswa. Perbedaan menciptakan ini dengan dimensi berpikir kognitif lainnya adalah pada dimensi yang lain seperti mengerti, menerapkan, dan menganalisis siswa bekerja dengan informasi yang sudah dikenal sebelumnya, sedangkan pada menciptakan siswa bekerja dan menghasilkan sesuatu yang baru. Menciptakan meliputi menggeneralisasikan (*generating*) dan memproduksi (*producing*). Menggeneralisasikan merupakan kegiatan merepresentasikan permasalahan dan penemuan alternatif hipotesis yang diperlukan. Menggeneralisasikan ini berkaitan dengan berpikir divergen yang merupakan inti dari berpikir kreatif. Memproduksi mengarah pada perencanaan untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan. Memproduksi berkaitan erat dengan dimensi pengetahuan yang lain yaitu pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan metakognisi.

#### **2.4.3 Tingkatan Pengetahuan**

Menurut Arikunto (2016) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket/ kuisisioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur pengetahuannya. Adapun nilai pengetahuan dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan (tinggi) kemudian dikalikan dengan 100% dan hasilnya dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P : Presentasi

f : Jumlah skor yang diperoleh

n : Jumlah skor maksimal

Selanjutnya hasil presentase dari jawaban di interpretasikan ke dalam 3 tingkatan pengetahuan. Menurut Arikunto (2016) tingkatan tersebut yaitu :

- a. Tingkat pengetahuan baik jika responden menjawab 76%-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- b. Tingkat pengetahuan cukup jika responden menjawab 56%-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- c. Tingkat pengetahuan kurang jika responden menjawab <55% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

#### **2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2016), ada faktor penyebab yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

- a. Tingkat pendidikan

Pendidikan ialah salah satu usaha untuk meningkatkan karakter seseorang agar orang tersebut dapat memiliki kemampuan yang baik. Pendidikan ini mempengaruhi sikap dan tata laku seseorang untuk mendewasakan melalui pengajaran.

- b. Informasi

Informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Informasi ini juga sebenarnya dapat ditemui didalam kehidupan sehari-hari karena informasi ini bisa kita jumpai disekitar lingkungan kita baik itu keluarga, kerabat, atau media lainnya.

c. Lingkungan

Lingkungan ialah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

d. Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

#### **2.4.5 Pengukuran Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2016), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket ataupun kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur pengetahuannya. Pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditetapkan dalam hal-hal sebagai berikut:

- a. Bobot I : tahap tahu dan pemahaman.
- b. Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, dan analisis.
- c. Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, sintetis dan evaluasi.

### **2.5 Konsep Keterampilan**

#### **2.5.1 Pengertian Keterampilan Menurut Para Ahli**

Menurut Yona (2018) keterampilan adalah suatu minat atau bakat individu yang memungkinkan individu tersebut dapat menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Keahlian adalah kemampuan yang dapat diperoleh dari pelatihan dan

pengembangan, yang harus selalu ditingkatkan melalui pengalaman-pengalaman pada bidang tertentu. Menurut Amirullah dan Budiyono (2014) menjelaskan bahwa “Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”. Sedangkan menurut Bateman dan Snell (2012) menjelaskan “Keterampilan merupakan bagian dari manajemen pengetahuan yang merupakan sekumpulan praktik yang bertujuan untuk menemukan dan memanfaatkan sumber-sumber data intelektual dari organisasi sepenuhnya mendayagunakan intelektualitas orang-orang dalam organisasi”.

Dapat disimpulkan keterampilan adalah aksi yang dilakukan dan merupakan bagian dari pengetahuan yang dipraktikkan, sehingga menjadi sebuah keahlian.

### **2.5.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan**

Notoadmojo (2017) mengatakan bahwa keterampilan individu sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, karena keterampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan. Dengan begitu, keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan individu akan berpengaruh juga terhadap keterampilan individu tersebut seperti tingkat pendidikan, umur, pengalaman, dan motivasi.

### **2.5.3 Jenis-jenis Keterampilan**

Menurut Amirullah dan Budiyono (2014) ada 3 (tiga) macam jenis-jenis keterampilan yang dimiliki karyawan, yakni:

a. Keterampilan teknik (*technical skills*)

Keterampilan teknik merupakan kompetensi spesifik untuk melaksanakan tugas atau kemampuan menggunakan teknik-teknik, alat-alat, prosedur-prosedur

dan pengetahuan tentang lapangan yang dispesialisasi secara benar dan tepat dalam pelaksanaan tugasnya.

b. Keterampilan kemanusiaan (*human skills*)

Keterampilan kemanusiaan adalah kemampuan untuk memahami dan memotivasi orang lain, sebagai individu atau dalam kelompok kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan menseleksi pegawai atau karyawan, menciptakan dan membina hubungan yang baik, memahami orang lain, memberi motivasi dan bimbingan, dan mempengaruhi para pekerja, baik secara individual atau kelompok.

c. Keterampilan konseptual (*conceptual skills*)

Keterampilan konseptual adalah kemampuan mengkoordinasi dan mengintergrasi semua kepentingan-kepentingan dan aktifitas-aktifitas organisasi atau kemampuan mental mendapatkan, menganalisa dan interpretasi informasi yang diterima dari berbagai sumber. Ini mencakup kemampuan melihat organisasi sebagai suatu keseluruhan, memahami bagaimana hubungan antar unit atau bagian secara keseluruhan, memahami bagaimana bagian-bagian tergantung pada yang lain, dan mengantisipasi bagaimana suatu perubahan dalam tiap bagian akan mempengaruhi keseluruhan.

Sedangkan menurut Sudarmanto (2018) mengemukakan jenis-jenis keterampilan meliputi :

a. *Concern for Order* (CO)

*Concern for Order* merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk mengurangi ketidakpastian di lingkungan sekitarnya khususnya berkaitan dengan pengaturan kerja, instruksi, informasi dan data.

b. *Intiative* (INT)

*Initiative* (INT) merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk bertindak melebihi yang dibutuhkan atau yang melebihi tuntutan dari pekerjaan untuk melakukan sesuatu.

c. *Interpersonal understanding* (IU)

*Interpersonal understanding* (UI) merupakan kemampuan untuk memahami hal hal yang tidak diungkapkan dengan perkataan, kemampuan akan pemahaman perasaan , keinginan atau pemikiran dari orang lain.

d. *Impact and Influence* (IMP)

*Impact and Influence* (IMP) merupakan tindakan seseorang untuk membujuk, mempengaruhi, meyakinkan, atau mengesankan sehingga orang lain dapat mendukungnya.

e. *Information Seeking* (INFO)

*Information Seeking* (INFO) merupakan besarnya tindakan tambahan yang dilakukan seseorang untuk mengumpulkan informasi lebih banyak.

#### **2.5.4 Pengukuran Keterampilan**

Berikut ini adalah beberapa teknik yang dapat dipergunakan untuk mengukur kemampuan menurut Veithzal Rivai dan Ella Jauvani Sagala (2010) :

a. *Behavior Event Interview* (BEI)

Teknik interview ini sudah terbukti sebagai suatu teknik yang memiliki akurasi tinggi dalam mengidentifikasi kompetensi yang dimiliki seseorang. Prinsip *BEI*, yang juga sering disebut *competency based interview*, adalah mencari data yang detail dari pengalaman masa lalu kandidat tentang : apa yang dilakukan oleh kandidat pada situasi tertentu, bukan apa yang mungkin dilakukan, apa yang dipikirkan dan dirasakan pada situasi tertentu, tes.

### 2.5.5 Indikator Keterampilan

Menurut Mulyadi (2014) tingkat keterampilan individu dapat diukur melalui beberapa indikator sebagai berikut :

- a. Menentukan cara menyelesaikan tugas/pekerjaan.
- b. Menentukan prosedur terbaik dalam melaksanakan tugas/pekerjaan.
- c. Menentukan ukuran/volume tugas terbaik yang dapat diselesaikan.
- d. Menentukan ukuran kualitas pekerjaan terbaik yang dapat diselesaikan.

### 2.5.6 Tingkat Keterampilan

Menentukan peningkatan keterampilan teknik menyusui, dengan menghitung skor setiap indikator keterampilan teknik menyusui. Data tersebut disajikan dalam bentuk persentasi pada setiap indikatornya, adapun rumus presentasi adalah sebagai berikut :

$$\% = \frac{\sum N}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum N$  = total skor yang diperoleh responden

n = jumlah skor tertinggi

Menentukan kategori keterampilan teknik menyusui setiap responden, dari data skor yang diperoleh responden ditentukan empat kategori yaitu terampil, cukup terampil, kurang terampil dan tidak terampil. Menentukan kategori tersebut mengacu pada Sugiyono (2019) sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Indikator Penilaian Keterampilan**

Jumlah Skor Penilaian Indikator	Keterangan
0 – 25	Tidak Terampil

26 – 50	Kurang Terampil
51 – 75	Cukup Terampil
76 – 100	Terampil

## **2.6 Konsep ASI Eksklusif**

### **2.6.1 Pengertian ASI Eksklusif**

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0 sampai usia 6 bulan tanpa ada tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (WHO, 2018). Pemberian ASI eksklusif 0 selama 6 bulan di anjurkan oleh pedoman international yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun Negara (Nurul Azizah, 2019).

Menurut Yusari Asih & Risneni (2016) ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan dan minuman lain selama umur 0-6 bulan, bayi harus diberikan kesempatan menyusu tanpa dibatasi frekuensi dan durasinya.

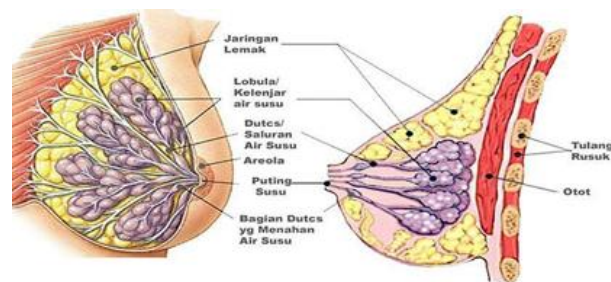
### **2.6.2 Definisi ASI dan Laktasi**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan khusus yang kompleks, unik, serta dihasilkan oleh kelenjar kedua payudara. ASI merupakan cairan yang terbaik bagi bayi baru lahir hingga umur 6 bulan dikarenakan komponen ASI yang mudah dicerna dan diabsorpsi tubuh bayi baru lahir, dan memiliki kandungan nutrient terbaik dibandingkan dengan susu formula. Karakteristik ASI bervariasi, normalnya berwarna putih kekuningan, sedangkan Kolostrum merupakan ASI yang pertama kali keluar dan umumnya berwarna kekuningan (Nurul Azizah, 2019).

### **2.6.3 Fisiologi Payudara**

Payudara merupakan kelenjar mammae yang terbentuk pada minggu kelima kehidupan embrionik dari lapisan susu, lapisan jaringan glandular. Payudara yang

terletak dibawah kulit diatas otot dada berfungsi untuk memproduksi ASI untuk kebutuhan nutrisi bayi. Berat payudara sebalum hamil 200 gram, saat hamil 600 gram, dan saat menyusui 800 gram. Jaringan payudara ada dua bagian : parenkim dan stroma. Parenkim terdiri atas duktus laktiferous dimana bentuknya menyerupai cabang pohon yang terdapat pada struktur lobus alveolus hingga puting susu. Sedangkan stroma mencakup jaringan ikat, jaringan lemak (adiposa), pembuluh darah dan limfatik (Nurul Azizah, 2019).



**Gambar 2.8 Anatomi Payudara**

*Sumber: Azizah N dan Rosyidah, 2019*

Menurut Nurul Azizah (2019) bagian-bagian payudara terdiri dari :

- a. Alveoli (tempat produksi ASI)

Berbentuk seperti buah anggur, dindingnya terdiri dari sel-sel yang memproduksi ASI, jika dirangsang oleh hormon prolaktin.

- b. Duktus Lactiferous (saluran ASI)

Berfungsi untuk menyalurkan ASI dari alveoli menuju sinus laktiferus.

- c. Sinus lactiferous (tempat penyimpanan ASI)

Tempat penyimpanan ASI yang terletak dibawah areola.

- d. Myoepithel (otot polos)

Otot yang mengelilingi alveoli, Jika dirangsang oleh hormon oksitosin menyebabkan otot polos berkontraksi sehingga dapat mengeluarkan ASI, selanjutnya ASI mengalir melalui saluran payudara menuju sinus lactiferous.

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI Biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron menurun drastic, sehingga prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI lebih lancar. Dua reflek pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi yaitu prolaktin dan reflek aliran timbul karena akibat perangsangan puting susu karena hisapan oleh bayi (Hariyana Dina, 2021).

a. Reflek prolaktin

Pada akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, terbatas dikarenakan aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pasca Persalinan, yaitu lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum maka estrogen dan progesteron juga berkurang. Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara karena ujung-ujung syaraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu.

Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap

berlangsung. Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3. Sedangkan pada ibu menyusui prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti : stress atau pengaruh psikis, anestesi, operasi dan rangsangan puting susu.

*b. Reflek let down*

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior (neurohipofise) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk melalui duktus lactiferus masuk ke mulut bayi. Faktor-faktor yang menghambat reflek let down adalah stress, seperti: keadaan bingung/ pikiran kacau, takut dan cemas. Refleksi yang penting dalam mekanisme hisapan bayi:

1. Refleksi menangkap (*rooting refleksi*)

Timbul saat bayi baru lahir tersentuh pipinya, dan bayi akan menoleh ke arah sentuhan. Bibir bayi dirangsang dengan papilla mammae, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

2. Refleksi Menghisap (*Sucking Refleksi*)

Refleksi ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Agar puting mencapai palatum, maka sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Dengan demikian sinus laktiferus yang berada di bawah areola, tertekan antara gusi, lidah dan palatum sehingga ASI keluar.

3. Refleksi Menelan (*Swallowing Refleksi*)

Refleksi ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI, maka ia akan

menelannya.

#### 4. Pengeluaran ASI (Oksitosin)

Apabila bayi disusui, maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula pituitaria posterior, sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel mioepitel di sekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam pembuluh ampula. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus. Bila duktus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis (Hariyana Dina, 2021).

#### 2.6.4 Fisiologi Laktasi

Menurut Nurul Azizah (2019) laktasi merupakan proses produksi ASI dimana alveoli berada diantara lobus-lobus pada payudara dikelilingi oleh sel mioepitel yang dapat menstimulasi saraf diantara mioepitel sehingga menimbulkan kontraksi yang dapat merangsang pengeluaran ASI menuju duktus laktiferus. ASI disimpan didalam duktus laktiferus hingga terdapat rangsangan *Milk Ejection Reflex (MER)* akan menyebabkan sel mioepitel di sekeliling duktus laktiferus berkontraksi untuk pengeluaran ASI melalui puting payudara. Proses laktasi dipengaruhi oleh beberapa stimulus atau kontrol, diantaranya:

##### a. Kontrol fisik laktasi (*Physical Control of Lactation*)

Proses produksi ASI dipengaruhi oleh pengosongan payudara. Ketika payudara menjadi kosong dikarenakan pengeluaran ASI, dengan hisapan bayi secara otomatis payudara akan memproduksi ASI kembali. Pengosongan payudara yang tidak sempurna dapat menyebabkan produksi ASI menjadi berkurang. Kontrol ini disebut juga dengan kontrol autokrin *Milk Removal Driven (MDR)*. Fenomena

tersebut menunjukkan bahwa proses produksi ASI merupakan proses yang dipengaruhi oleh *supply-demand response*, dimana terdapat proses kontrol produksi ASI sesuai dengan kebutuhan bayi. Mekanisme kontrol lokal ini mempunyai hubungan dengan proses pengosongan dan siklus pengisian alveoli payudara. Proses pengosongan payudara dapat dilakukan melalui dua teknik, yakni teknik pengeluaran ASI menggunakan teknik manual (*hand expression*) dan pompa ASI. Teknik pengeluaran ASI melalui breast massage dan kompresi payudara sebelum melakukan pengeluaran ASI menggunakan hand expression efektif dalam meningkatkan proses pengosongan payudara. Hasil penelitian membuktikan produksi ASI pada wanita yang mendapatkan perlakuan lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol.

b. Kontrol (*Hormonal Control of Lactation*)

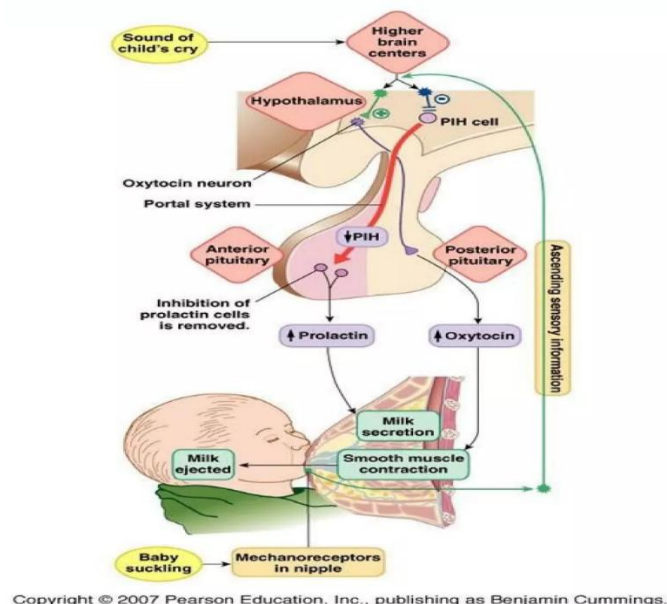
Produksi ASI dipengaruhi oleh kontrol hormon laktasi yakni hormon prolaktin dan oksitosin. Pada saat setelah plasenta lahir, terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron, sedangkan hormon prolaktin merupakan hormon yang berperan dalam produksi ASI mulai dari trimester akhir kehamilan sampai proses laktasi dimulai. Kadar hormon prolaktin dipengaruhi oleh proses pengosongan payudara yang sempurna serta hisapan bayi yang kkuat dapat meningkatkan kadar prolaktin.

Oksitosin merupakan hormon yang berperan dalam proses pengeluaran ASI dimana oksitosin akan merangsang terjadinya *refleks let down*. pengeluaran ASI dari alveoli menuju duktus lactiferus terjadi akibat refleks *let-down* atau disebut juga *milk ejection reflex (MER)*. Akibat stimulus hisapan bayi, hipotalamus akan mengirimkan sinyal ke hipofisis posterior sehingga hipofisis posterior melepaskan

oksitosin. Stimulasi oksitosin menyebabkan sel-sel mioepitel di sekitar alveoli di dalam kelenjar payudara berkontraksi. Kontraksi sel-sel mioepitel menyebabkan ASI keluar melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus, dan siap dikeluarkan saat bayi menghisap bayi.

Pelepasan oksitosin dipengaruhi oleh rangsangan hisapan bayi yang dapat menimbulkan ereksi puting susu sehingga membantu pengeluaran ASI melalui sinus laktiferus menuju pori-pori puting susu. Selain itu oksitosin juga merupakan hormon yang dapat merangsang kontraksi uterus selama persalinan dan selama post partum yang dapat mencegah terjadinya perdarahan post partum serta dapat mempercepat proses involusi uterus.

Refleks *let-down* atau disebut juga *milk ejection reflex (MER)* dapat mengalami peningkatan jika terdapat perasaan positif, pikiran positif, adanya bonding antara ibu dan bayinya, suara dan bau khas bayi yang dicium oleh ibu. Kecemasan, stress, nyeri, pada wanita post partum juga dapat menurunkan MER.



**Gambar 2.9 Fisiologi laktasi**

Sumber: Husni Muhammad, 2016

c. Stimulasi sensori (*sensory stimulation*)

Proses laktasi juga dipengaruhi oleh stimulasi sensori pada ibu post partum yang menyusui bayinya. ibu post partum yang menyusui bayinya akan mengirimkan rangsangan sensori menuju sistem saraf pusat, misalnya ketika menyentuh bayinya, mencium aroma bayinya, mempunyai pikiran yang positif terhadap bayinya, atau ketika terdapat rangsangan sentuhan pada kulit ibu maupun pada area puting susu ibu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dr. Kerstin Uvnas- Moberg (1998) yang menjelaskan bahwa positif social behavior dan keterikatan fisik maupun emosional dapat mempengaruhi pelepasan oksitosin.

## 2.7 Masalah Selama Menyusui dan Cara Mengatasi

### 2.7.1 Masalah pada Ibu

Menurut Mufdlilah et al. (2019) faktor-faktor masalah pada ibu selama menyusui yaitu seperti pada tabel berikut :

**Tabel 2.2 Masalah Menyusui pada Ibu dan Cara Mengatasi**

<b>Masalah Selama Menyusui</b>	<b>Cara Mengatasi</b>
<b>Kurang percaya diri dan timbul stress</b>	Memberikan dukungan dari keluarga terutama suami
<b>Puting susu terbenam</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perawatan payudara dengan perasat <i>Hoffman</i> secara teratur.</li> <li>Perasat <i>Hoffman</i> : Meletakkan ibu jari dan jari telunjuk diantara puting (saling berhadapan). Menekan kedua jari sambil menarik puting keluar. Lalu pindah posisi kedua jari mengikuti putaran arah jarum jam. Lakukanlah hal yang sama pada kedua payudara.</li> <li>Jika puting susu masih terbenam, keluarkan ASI dengan tangan atau pompa dan berikan kepada bayi menggunakan sendok/sedotan.</li> <li>Usahakan untuk tetap menyusui bayi untuk merangsang puting agar menonjol.</li> </ol>
<b>Puting susu lecet</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengolesi puting susu dengan ASI sebelum dan setelah menyusui.</li> </ol>

	b. Memastikan bahwa posisi dan teknik menyusui benar.
<b>Payudara bengkak</b>	a. Mengompres payudara dengan air hangat. b. Menyusui bayi tanpa dijadwal sampai payudara terasa kosong. c. Menyusui bayi lebih sering.
<b>Saluran ASI tersumbat</b>	a. Menyusui bayi dengan posisi yang benar. b. Mengubah-ubah posisi menyusui agar semua saluran ASI dapat dikosongkan. c. Sebaiknya ibu lebih sering menyusui dari payudara yang tersumbat. d. Memijat daerah yang tersumbat kearah puting agar ASI bisa keluar.
<b>Mastitis/Radang Payudara:</b> Payudara merah, bengkak, nyeri dan panas, demam bahkan disertai menggigil. Terjadi 1-3 minggu pasca melahirkan.	a. Konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan terapi antibiotik dan penghilang nyeri. b. Mengompres payudara dengan air hangat. c. Cukup istirahat dan banyak minum. d. Ibu tetap dapat menyusui bayinya.
<b>Abses payudara :</b> Payudara merah mengkilap, terdapat benjolan berisi cairan nanah.	a. Jangan menyusui bayi menggunakan payudara yang abses. b. Cukup istirahat. c. Memerlukan tindakan pembedahan. d. Rujuk ibu ke dokter bedah untuk dilakukan insisi dan drainase nanah. e. Pemberian antibiotik dosis tinggi dan analgesik oleh dokter.

### 2.7.2 Masalah pada Bayi

Menurut Mufdlilah et al. (2019) faktor-faktor masalah pada bayi selama menyusui yaitu seperti pada tabel berikut :

**Tabel 2.3 Masalah Menyusui pada Bayi dan Cara Mengatasi**

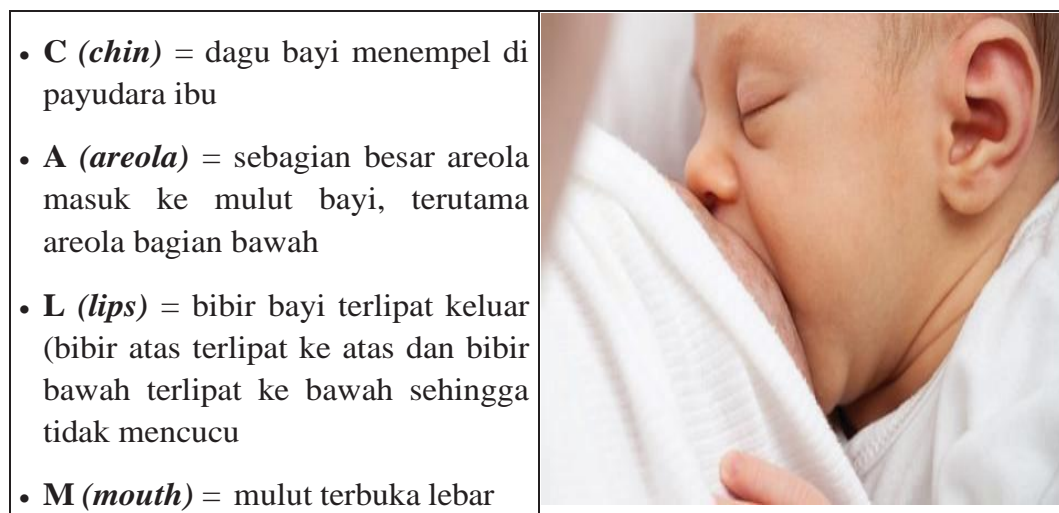
<b>Masalah Selama Menyusui</b>	<b>Cara Mengatasi</b>
<b>Bayi sering menangis</b>	a. Bayi menangis belum tentu lapar. b. Periksa popok bayi, mungkin basah. c. Gendong atau peluk bayi. d. Susui bayi mungkin karena kurang ASI
<b>Bayi bingung puting</b>	a. Memastikan posisi dan teknik menyusui benar. b. Secara bertahap tawarkan selalu payudara setiap bayi ingin minum.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. ASI dapat diperah dan diberikan kepada bayi dengan cangkir atau sendok sampai bayi dapat menyusui.</li> <li>d. Jangan mudah mengganti ASI dengan susu formula tanpa indikasi tepat.</li> <li>e. Bila ada indikasi medis untuk diberikan susu formula, hindari menggunakan dot atau kempeng</li> </ul>
<b>Bayi tidak tidur sepanjang malam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menidurkan bayi disamping ibu dan susui lebih sering pada malam hari.</li> <li>b. Bayi muda perlu menyusui lebih sering.</li> <li>c. Berikan ASI saja.</li> </ul>
<b>Bayi banyak tidur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Meletakkan bayi di dada ibu sesering mungkin untuk melihat tanda-tanda bayi terbangun dan segera susukan bayi.</li> <li>b. Meneteskan ASI perah ke mulut bayi.</li> <li>c. Meredupkan cahaya dalam ruangan agar bayi membuka mata.</li> <li>d. Merangsang reflex rooting dengan menyentuh pipi bayi menggunakan puting.</li> </ul>
<b>Bayi menolak menyusui</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mungkin bayi bingung puting karena sudah pernah diberikan susu botol.</li> <li>b. Tetap berikan ASI saja (tunggu bayi benar-benar lapar).</li> <li>c. Memastikan bayi menyusui sampai air susu habis.</li> <li>d. Memberikan perhatian dan kasih sayang.</li> </ul>
<b>Bayi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) dan Prematur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memberikan bayi ASI sesering mungkin. Minum setiap 2 jam.</li> <li>b. Jika belum bisa menyusui, perah ASI dengan tangan atau pompa. Berikan dengan sendok atau cangkir.</li> <li>c. Untuk merangsang menghisap, sentuh langit-langit bayi dengan jari ibu yang bersih</li> </ul>
<b>Bayi kuning (ikterus)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyusui bayi segera setelah lahir.</li> <li>b. Menyusui bayi sesering mungkin tanpa dibatasi untuk mengatasi bayi kuning lebih cepat.</li> </ul>
<b>Bayi sakit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tetap menyusui bayi sesering mungkin.</li> <li>b. Bawa bayi ke sarana kesehatan/ tenaga kesehatan.</li> </ul>
<b>Bayi kembar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Posisi menyusui yang mudah adalah dibawah lengan.</li> <li>b. Lebih baik menyusui bayi secara bersamaan.</li> <li>c. Menyusui masing-masing bayi, &gt; 20 menit.</li> </ul>

## 2.8 Teknik Menyusui

Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi yang tepat (*latch*), keefektifan hisapan bayi pada payudara (*effective sucking*) (Kementerian Kesehatan RI. 2022).

### 2.8.1 Perlekatan Bayi Saat Menyusui



**Gambar 2.10** Perlekatan bayi saat menyusui

*Sumber: Mufdlilah, et al. 2019*

### 2.8.2 Macam-macam Posisi Saat Menyusui

Menurut Proverawati dan Rahmawati (2010), posisi menyusui yang benar adalah:

a. Posisi *cradle hold*

Posisi yang paling umum adalah menggunakan *cradle hold*, punggung ibu benar-benar mendukung posisi ini. Jaga bayi diperut ibu, sampai kulit ibu dan kulit bayi bersentuhan. Biarkan tubuh bayi menghadap tubuh ibu, dan letakkan kepala di siku ibu.

b. Posisi *cross-cradle hold*

Kepala bayi terletak antara ibu jari dan jari telunjuk dan kembali berada

ditangan ibu, hal ini merupakan posisi yang baik ketika bayi pertama kali belajar untuk menyusui karena memberika kontrol kepada bayi sewaktu membantu bayi mengambil payudara dalam mulutnya

c. *Posisi football hold*

Dengan cara memegang kepala bayi seperti memegang bola di tangan dengan tubuh bayi pada bayi lengan, kaki kembali kerah ibu dan wajah kearah payudara. *Football hold* merupakan posisi yang terbaik jika memiliki luka *cesaeran ceksioan* muka tidak dapat meletakkan bayi diperut. Hal ini juga posisi yang baik untuk perawatan bayi kembar.

d. *Posisi lying down*

Posisi ini sangat tepat untuk menyusui pada malam hari, karena pada posisi ini ibu berbaring di samping bayi, ibu langsung menghadap bayi dengan kepala bayi di dekat payudara dan mulut bayi berkerut dengan puting ibu.

Menyusui bayi kembar menurut Jannah (2013), dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Kedua tangan ibu memeluk masing-masing satu kepala bayi, seperti memegang bola
- b. Letakkan tepat dibawah payudara ibu
- c. Posisi kaki boleh dibiarkan menjuntai keluar
- d. Untuk memudahkan, kedua bayi dapat diletakan pada satu bidang datar yang memiliki ketinggian kurang lebih sepinggang ibu
- e. Cara lain dapat meletakkan bantal di atas pangkuan ibu.

### **2.8.3 Cara Menyusui**

Menurut Mufdlilah et al. (2019) pengertian teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi yang benar.

a. Pembentukan dan persiapan ASI

Persiapan memberikan ASI dilakukan bersamaan dengan kehamilan. Pada kehamilan, payudara semakin padat karena retensi air, lemak, serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara yang dirasakan tegang dan sakit. Bersamaan dengan membesarnya kehamilan, perkembangan dan persiapan untuk pemberian ASI semakin tampak. Payudara makin besar, puting susu semakin menonjol, pembuluh darah semakin tampak, dan areola mammae semakin menghitam.

b. Persiapan memperlancar pengeluaran ASI dilaksanakan dengan jalan sebagai berikut.

- 1) Membersihkan puting susu dengan air atau minyak sehingga epitel yang lepas tidak menumpuk.
- 2) Puting susu ditarik-tarik setiap mandi sehingga menonjol untuk memudahkan bayi menghisap.
- 3) Bila puting susu belum menonjol ibu dapat memakai pompa ASI atau bisa dengan jalan operasi.

c. Posisi dan perlekatan menyusui

Hal terpenting dalam posisi menyusui adalah ibu merasa nyaman dan rileks. Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri, atau berbaring.



**Gambar 2.11 Posisi menyusui**

*Sumber: Azizah N dan Rosyidah, 2019*

- d. Beberapa langkah-langkah menyusui yang benar adalah sebagai berikut :
- 1) Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan di sekitar puting, duduk dan berbaring dengan santai.
  - 2) Ibu harus mencari posisi nyaman, biasanya duduk tegak di tempat tidur/kursi ibu merasa relaks.
  - 3) Lengan ibu menopang kepala, leher, dan seluruh badan bayi (kepala dan tubuh berada dalam garis lurus), muka bayi menghadap ke payudara ibu, hidung bayi di depan puting susu ibu. Posisi bayi menghadap ibu, kepalanya harus sejajar dengan tubuhnya, tidak melengkung ke belakang/menyamping, telinga, bahu, dan panggul bayi berada dalam satu garis lurus.
  - 4) Ibu mendekatkan bayi ke tubuhnya (muka bayi ke payudara ibu) dan mengamati bayi yang siap menyusu membuka mulut, bergerak mencari, dan menoleh. Bayi harus dekat dengan payudara ibu. Ibu tidak harus mencondongkan badan dan bayi tidak meregangkan lehernya untuk mencapai puting susu ibu.
  - 5) Ibu menyentuhkan puting susunya ke bibir bayi, menunggu hingga mulut bayi terbuka lebar kemudian mengarahkan mulut bayi ke puting susu ibu hingga bibir bayi dapat menangkap puting susu ibu tersebut. Ibu memegang payudara dengan satu tangan dengan cara menempatkan empat jari tangan di bawah

payudara, dan ibu jari diatas payudara. Ibu jari dan telunjuk harus membentuk huruf C, semua jari ibu tidak boleh terlalu dekat dengan areola.

- 6) Pastikan bahwa sebagian besar areola masuk kedalam mulut bayi. Daggu rapat ke payudara ibu dan hidungnya menyentuh bagian atas payudara. Bibir bawah bayi melengkung keluar.
- 7) Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi harus lurus, hadapkan bayi ke dada ibu sehingga hidung bayi berhadapan dengan putting susu, dekatkan dada bayi ke badan ibu, menyentuh bibir bayi ke putting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.
- 8) Jika bayi sudah selesai menyusui, ibu mengeluarkan putting dari mulut bayi dengan cara memasukkan jari kelingking ibu diantara mulut dan payudara.
- 9) Menyendawakan bayi dengan menyandarkan bayi di pundak atau menelungkupkan bayi melintang kemudian menepuk-nepuk punggung bayi.



**Gambar 2.12 Cara menyendawakan**

*Sumber: Azizah N dan Rosyidah, 2019*

- e. Cara pengamatan teknik menyusui yang benar

Menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat mengakibatkan putting susu menjadi lecet dan ASI tidak kluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi enggan menyusui. Apabila bayi telah menyusui dengan benar, maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

- 1) Bayi tampak tenang.

- 2) Badan bayi menempel pada payudara ibu.
- 3) Mulut bayi terbuka lebar.
- 4) Daggu bayi menempel pada payudara ibu.
- 5) Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk.
- 6) Hidung bayi mendekati dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu.
- 7) Mulut bayi mencakup sebanyak mungkin areola (tidak hanya puting saja).  
Lingkar areola atas terlihat lebih banyak bila dibandingkan dengan areola bawah.
- 8) Lidah bayi menopang puting dan areola bagian bawah.
- 9) Bibir bawah bayi melengkung keluar.
- 10) Bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
- 11) Puting susu tidak terasa nyeri.
- 12) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
- 13) Kepala bayi agak menengadah.
- 14) Bayi menghisap kuat dan dalam secara perlahan dan kadang disertai dengan berhenti sesaat.



**Gambar 2.13 Teknik menyusui yang benar**

*Sumber: Azizah N dan Rosyidah, 2019*

- f. Lama dan frekuensi menyusui

Sebaiknya tindakan menyusui bayi dilakukan di setiap bayi membutuhkan karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya jika menangis bukan karena penyebab lain (Buang Air Kecil (BAK), kepanasan/kedinginan, atau sekedar ingin didekap) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian.

Menyusui yang di jadwal akan berakibat kurang baik karena hisapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tanpa jadwal dan sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah timbulnya masalah menyusui. Ibu yang bekerja dianjurkan agar lebih sering menyusui di malam hari. Bila sering disusukan pada malam hari akan memicu produksi ASI. Untuk menjaga keseimbangan ukuran kedua payudara, maka sebaiknya setiap kali menyusui, harus dengan kedua payudara. Pesankan kepada ibu agar berusaha menyusui sampai payudara terasa kosong, agar produksi ASI menjadi lebih baik. Setiap kali menyusui, di mulai dengan payudara yang terakhir di susukan. Selama masa menyusui sebaiknya ibu menggunakan bra (kutang) yang dapat menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat.

#### **2.8.4 Tanda Bayi Mendapatkan Cukup ASI**

Menurut Mufdlilah et al. (2019) tanda bayi mendapatkan cukup ASI ialah;

- a. Bayi Buang Air Kecil (BAK) minimal 6 kali dalam sehari dan berwarna jernih sampai kuning muda.

- b. Bayi rutin Buang Air Besar (BAB) 2 kali dalam sehari dan berwarna kekuningan “berbiji”.
- c. Bayi setidaknya menyusu 10-12 kali dalam sehari.
- d. Bayi tampak puas.
- e. Sewaktu-waktu merasa lapar bayi akan terbangun.
- f. Bayi cukup istirahat 14-16 jam dalam sehari.
- g. Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui.
- h. Ibu dapat merasakan geli karena aliran ASI setiap kali selesai menyusui.
- i. Bayi bertambah berat badannya.

### 2.8.5 Cara Memerah ASI Dengan Tangan



**Gambar 2.14 Cara Memerah ASI Dengan Tangan**

*Sumber: Mufdlilah, et al., 2019*

Menurut Mufdlilah et al. (2019) cara memerah ASI dengan menggunakan tangan yang benar ialah;

- a. Menyiapkan wadah (mangkuk atau gelas) yang telah di cuci bersih. Isi wadah dengan air mendidih, lalu biarkan tertutup selama beberapa menit kemudian tiriskan.
- b. Ibu dianjurkan untuk duduk atau berdiri ditempat yang terang dan nyaman.
- c. Mencuci tangan dengan air sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
- d. Mengompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit untuk membersihkan dan membatu pengeluaran ASI.

- e. Melakukan pemijatan ringan pada payudara : pijat perlahan ke arah bawah dan lakukan gerakan melingkar ke arah puting.
- f. Dianjurkan untuk bersikap santai selama pemerah ASI.
- g. Memegang salah satu payudara dan meletakkan tangan di area areola (daerah kehitaman di sekitar puting susu). Posisikan ibu jari pada arah jam 12 dan jari telunjuk pada arah jam 6 (berlawanan arah).
- h. Menekan ibu jari dan jari telunjuk ke arah tulang dada secara bersamaan dengan lembut dan pertahankan kemudian lepaskan. Hindari menggeser puting susu.
- i. Melakukan secara berulang-ulang dan bergantian dengan payudara yang lain. Memijat payudara disela-sela waktu pemerahan, hindari memeras dan menggosok kulit payudara untuk menghindari kerusakan jaringan.

## **2.9 Efektifitas Edukasi dengan Media *Booklet Pop-Up* terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Nifas tentang Teknik Menyusui**

Agar edukasi bisa lebih efisien dan mudah diterima, maka digunakannya media selama proses edukasi tersebut. Salah satu media yang sering digunakan dalam promosi kesehatan ialah *booklet*. *Booklet* adalah suatu media berbentuk buku yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Kelebihan dari menggunakan media *booklet* adalah biaya produksi yang digunakan cukup terjangkau, informasi yang dicantumkan lengkap dan mudah dipahami, desain lebih menarik sehingga dapat membuat seseorang tertarik dan tidak bosan untuk membaca, mudah dibawa kemanapun dan dimanapun (Jatmika et al., 2019). Berdasarkan keunggulan *booklet* yang dijelaskan di atas, dapat diambil garis besar bahwa *booklet* memiliki banyak keunggulan sebagai media edukasi. Selain itu *booklet* yang didesain khusus oleh peneliti akan menambahkan kesan unik, menarik, dan fleksibel. Dikarenakan peneliti menambahkan inovasi pada *booklet* tersebut dengan menggunakan *booklet pop-up*, sehingga *booklet* tersebut lebih menarik untuk dibaca. *Pop-Up* ialah sebuah kartu atau buku yang ketika dibuka bisa menyajikan konstruksi 3 dimensi atau timbul (Ningtyas, et. al 2019). Menggunakan *Pop-Up Book* memiliki kegunaan untuk menyampaikan sebuah konsep yang masih abstrak dan untuk menunjukan gambaran objek yang konkret terkait materi pelajaran yang diajarkan (Safitri, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami, (2023) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media *Booklet* tentang Teknik Menyusui yang Benar terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas di Puskesmas Polokarto” menunjukkan hasil penelitian ini didapatkan terdapat peningkatan skor

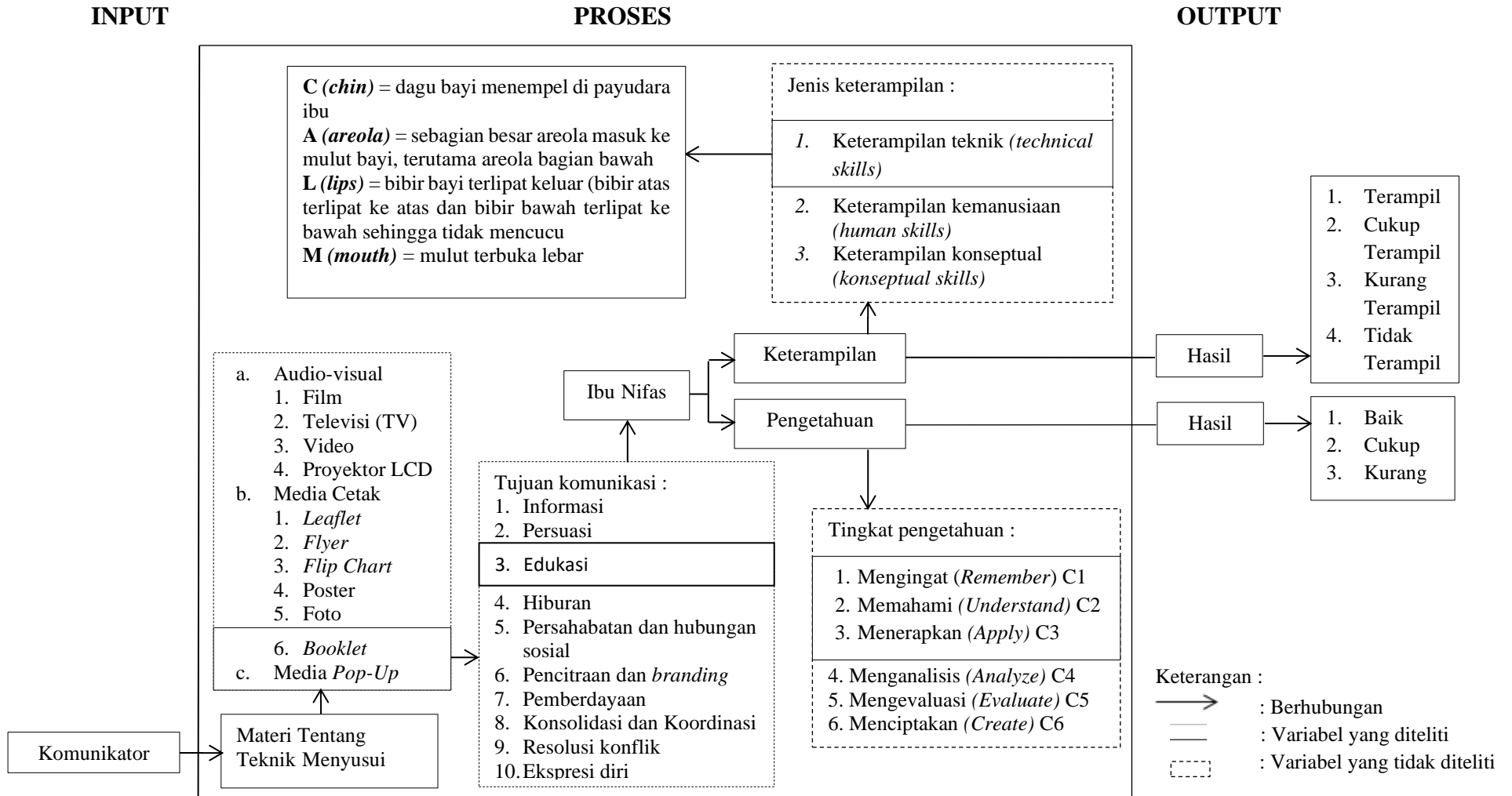
pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan melalui media booklet pada ibu nifas di Puskesmas Polokarto tahun 2023 dengan rerata pre-test sebesar 7,9 dan posttest sebesar 10,08 dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 20 responden. Pada penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin dkk (2023) tentunya terdapat perbedaan dengan penelitian yang sekarang sedang dilakukan. Dimana pada penelitian tersebut menggunakan penelitian analisis univariat bivariat. Sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan analisis multivariat. Pada penelitian sebelumnya perubahan pengetahuan terjadi setelah diberikannya edukasi menggunakan media *booklet*. Pada saat pre-test, responden memiliki rerata tingkat pengetahuan sebesar 7,91, standard deviasi 2,8, nilai minimum 4 dan nilai maksimum 13. Sementara itu, setelah diberikan pengetahuan melalui media *booklet*, responden memiliki rerata tingkat pengetahuan sebesar 10,08, standar deviasi 1,9 dengan nilai minimum sebesar 7 dan nilai maksimum sebesar 14. Pada penelitian ini, ibu mengalami peningkatan pengetahuan melalui media cetak berupa booklet.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Artati et al., (2023) dengan judul “Pengaruh Media *Booklet* Teknik Menyusui yang Benar terhadap Peningkatan Keterampilan Menyusui Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cawas II” hasil penelitian adalah didapatkan pengaruh edukasi teknik menyusui yang benar pada ibu nifas primipara terhadap keterampilan dalam menyusui dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 23 responden. Pada penelitian tersebut terdapat perbedaan dengan penelitian sekarang. Dimana pada penelitian terdahulu hanya berfokus kepada keterampilan ibu, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada pengetahuan dan keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan konseling teknik

menyusui menggunakan media *booklet*, keterampilan menyusui seluruh responden yaitu sebanyak 22 dari 23 responden (95,7%) dikategorikan teknik menyusui yang baik. Setelah dilakukan konseling teknik menyusui responden mampu memperbaiki cara menyusui dengan benar, sehingga responden mampu melakukan > 50% langkah teknik menyusui yang benar sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Maulida L, et. al. (2024) yang berjudul “*Pop-Up Book “SIASUI” Sebagai Langkah Peningkatan Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Hamil Trimester III*” hasil penelitian yang didapatkan setelah pemberian intervensi berupa penjelasan materi mengenai ASI, responden pada kelompok intervensi memiliki rerata 79 (SD=6.1) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 76.6 (SD=8.6) dengan jumlah sampel 44 responden. Kegiatan ini dilaksanakan saat pertemuan di kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mondokan yaitu di desa Tempelrejo dan desa Gemantar. Ibu hamil di desa Tempelrejo dijadikan kelompok kontrol dan ibu hamil di desa Gemantar sebagai kelompok intervensi. Tentunya pada penelitian sekarang dan penelitian yang dilakukan oleh Maulida et. al. (2024) memiliki perbedaan pada desain penelitian. Pada penelitian sekarang menggunakan pre-eksperimental sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan *quasi* eksperimen.

## 2.10 Kerangka Konsep



Gambar 2.15 Kerangka Konsep

## 2.11 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal penelitian mengenai hubungan antar variabel yang merupakan jawaban penelitian tentang kemungkinan hasil penelitian. Didalam pernyataan hipotesis terkandung variabel yang akan di teliti dan hubungan antar variabel-variabel tersebut. Pernyataan hipotesis mengarahkan peneliti untuk menentukan desain penelitian, teknik pemilihan sampel, pengumpulan data dan metode analisa data (Dharma, 2015).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H<sub>1</sub> : Media *booklet pop-up* efektif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang teknik menyusui.