

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perubahan Perilaku

Perilaku manusia adalah semua tindakan atau aktifitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas, baik yang dapat di amati langsung, maupun yang tidak dapat diamati. Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme. Sedangkan dari segi kepentingan kerangka analisis, perilaku adalah apa yang dikerjakan oleh organisme tersebut baik dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo 2007).

1. Teori Perubahan Perilaku

a. Teori Lawrence Green

Menurut Lawrence Green bahwa perilaku manusia berangkat dari tingkat kesehatan dimana kesehatan ini dipengaruhi oleh 2 faktor pokok, yakni faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*non behavior causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri terbentuk dari 3 faktor, yaitu:

1. Faktor predisposisi: yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan keyakinan dan nilai-nilai
2. Faktor pendukung: yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak bersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan. Misalnya: Puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban.
3. Faktor pendorong: yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

b. Teori WHO

WHO menganalisis bahwa yang menyebabkan seseorang berperilaku tertentu adalah :

1. Pemikiran dan perasaan (*thoughts and feeling*), yaitu dalam bentuk

pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan dan penilaian seseorang terhadap objek (objek kesehatan)

2. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain
3. Kepercayaan sering atau diperoleh dari orang tua, kakek, atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu
4. Sikap menggambarkan suka atau tidak suka seseorang terhadap objek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau orang lain yang paling dekat. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain. Sikap positif terhadap tindakan-tindakan kesehatan tidak selalu terwujud didalam suatu tindakan tergantung pada situasi saat itu, sikap akan diikuti oleh tindakan mengacu kepada pengalaman orang lain, sikap diikuti atau tidak diikuti oleh suatu tindakan berdasar pada banyak atau sedikitnya pengalaman seseorang
5. Tokoh penting sebagai Panutan. Apabila seseorang itu penting untuknya, maka apa yang ia katakan atau perbuat cenderung untuk dicontoh Sumber-sumber daya (*resources*), mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga dan sebagainya

c. Teori "*PRECED-PROCEED*" (1991)

Teori ini dikembangkan oleh Lawrence Green (Kholid.A, 2012) Lawrence Green mencoba menganalisis perilaku manusia dari tingkat kesehatan. Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh 2 faktor pokok, yakni faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non- behavior causes*). Selanjutnya perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yang dirangkum dalam akronim PRECEDE : *Predisposing, Enabling, dan Reinforcing Causes in Educational Diagnosis and Evaluation*. Precede ini adalah merupakan arahan dalam menganalisis atau *diagnosis* dan evaluasi perilaku untuk intervensi pendidikan

(promosi) kesehatan. Precede adalah merupakan fase *diagnosis* masalah.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat ditentukan oleh niat orang terhadap objek kesehatan, ada atau tidaknya dukungan dari masyarakat sekitarnya, ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan, kebebasan dari individu untuk mengambil keputusan/bertindak, dan situasi yang memungkinkan ia berperilaku/bertindak atau tidak berperilaku/tidak bertindak (Notoatmodjo, 2014).

d. Teori "*THOUGHTS AND FEELING*"

Tim kerja dari organisasi kesehatan dunia atau WHO (1984) menganalisis bahwa yang menyebabkan seseorang itu berperilaku tertentu adalah karena adanya empat alasan pokok (Notoatmodjo, 2014) Pemikiran dan perasaan (*thoughts and feeling*), yakni dalam bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan-kepercayaan, dan penilaian-penilaian seseorang terhadap objek (dalam hal ini adalah objek kesehatan).

2. Jenis Perilaku

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan penciuman rasa dan raba Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior* (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka pengetahuan seseorang akan semakin Juas, namun bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah harus berpengetahuan rendah. Menurut teori WHO yang dikutip

oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

b. Menurut Notoatmodjo, (2014) pengetahuan ada 6 tingkat

1. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsanganyang telah diterima

2. Memahami (comprehension)

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

3. Aplikasi (application)

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

4. Analisa (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (synthesis).

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi formulasi yang ada.

6. Evaluasi (evaluation)

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

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya: media massa, elektronika, buku petunjuk, petugas kesehatan media poster kerabat, dan sebagainya. Pengetahuan ini dapat berbentuk keyakinan tertentu (Soekanto, 2005 dalam Yulianti, 2010).

1. Faktor- factor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoadmojo (2013) :

a. Umur

Umur adalah umur responden menurut tahun terakhir. Umur sangat erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang. karena semakin bertambah usia maka semakin banyak pula pengetahuannya.

b. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka diharapkan stok modal manusia (pengetahuan, keterampilan) akan semakin

baik. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok masyarakat, sehingga mereka memperoleh tujuan yang diharapkan.

c. Pekerjaan

Kegiatan atau usaha yang dilakukan ibu setiap hari berdasarkan tempat dia bekerja yang memungkinkan ibu hamil memperoleh informasi tentang tanda-tanda persalinan Pekerjaan sangat mempengaruhi ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah sehingga cepat dan mudah mendapatkan informasi dari luar

d. Pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, makin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

e. Sumber Informasi

Sumber informasi adalah data yang telah diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi kepuasan saat ini, atau kepuasan mendatang. informasi yang datang dari pengirim pesan yang dituju kepada penerima pesan seperti :

1. Media cetak seperti booklet, leaflet, poster rubric dan lain-lain.

2. Media elektronik, seperti televisi, radio, video slide, dan lain-lain.
3. Non media seperti dari keluarga teman dan lain-lain.

2. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi respon yang masih tertutupan terhadap suatu stimulus atau objek. Notoatmodjo (2005) dalam bukunya memang sikap menjadi empat tingkatan, yakni :

1. Menerima (*receiving*)

menerima diartikan orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

2. Merespon (*responding*)

Merespon diartikan memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap ini karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas pekerjaan itu benar atau salah, adalah bahwa orang menerima ide tersebut.

3. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat ini

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab diartikan berkaitan atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah

merupakan sikap yang paling tinggi dalam tingkatan sikap. Sikap dibagi empat golongan yaitu:

1. Sebagai alat menyesuaikan diri

Sikap adalah sesuatu yang bersifat communicable yang artinya sesuatu yang mudah menular, sehingga mudah menjadi milik bersama. Sikap bisa menjadi rantai penghubung antara orang dan kelompoknya atau dengan anggota kelompok lain.

2. Sebagai alat pengatur tingkah laku

Pertimbangan antara perangsang dan reaksi pada orang dewasa. Pada umumnya tidak diberi perangsang secara spontan, tetapi adanya proses secara sadar untuk menilai perangsang-perangsang tersebut.

3. Sebagai alat pengatur pengalaman-pengalaman

Manusia didalam menerima pengalaman-pengalaman dari luar sikapnya tidak pasif, tetapi diterima secara aktif, artinya semua yang berasal dari luar tidak semuanya dilayani oleh manusia, tetapi manusia memilih mana yang perlu dilayani dan mana yang tidak perlu dilayani. Jadi, semua pengalaman di beri nilai lalu dipilih

4. Sebagai pernyataan kepribadian

Sikap sering mencerminkan kepribadian seseorang. Ini disebabkan karena sikap tidak pernah terpisah pribadi yang mendukungnya. Oleh karena itu, dengan melihat sikap pada objek

3. Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kecakapan dalam melakukan sesuatu yang diperoleh melalui kegiatan yang terarah dan terpadu untuk mencapai suatu tujuan atau dengan kata lain keterampilan adalah kecakapan dalam menyelesaikan suatu kegiatan dalam bentuk tingkah laku yang dikerjakan secara jasmaniah (kamus besar bahasa Indonesia). Menurut Notoatmojo (2003) praktek atau keterampilan adalah suatu sikap belum otomatis terwujud dalam satu tindakan. Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

b. Tingkatan Keterampilan

Tingkatan keterampilan menurut Notoatmodjo (2003) ada 4 antara lain:

1. Presepsi (*perception*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkat pertama.

2. Respon terpimpin (*guidedrespon*)

Dapat melakukan sesuatu yang benar sesuai dengan contoh merupakan indikator praktek tingkat kedua.

3. Mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktek tingkat ketiga.

4. Adaptasi (*adoption*)

Adaptasi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu sudah dimodifikasi sendiri tanpa mengurangi tindakan tersebut.

B. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama daripada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) yang dikutip oleh Syarifudin (2009) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru berperilaku baru) di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni

1. Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.
2. Interest, yakni orang mulai tertarik pada stimulus.
3. Evaluation (menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. Trial, orang telah mulai mencoba perilaku baru
5. Adaption, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long lestiry) dan sebaliknya.

C. Hubungan Sikap dan Perilaku

Adanya hubungan yang erat antara sikap di dukung oleh pengertian sikap yang mengatakan bahwa sikap merupakan kecenderungan untuk bertindak. Tetapi beberapa penelitian yang mencoba menghubungkan antara sikap dan perilaku menunjukkan hasil yang agak berbeda, yaitu menunjukan hubungan yang kecil saja atau hubungan yang negatif. Adanya hubungan yang erat antara sikap (attitude) dengan perilaku (behavior) didukung oleh pengertian sikap yang megatakani bahwa sikap merupakan kecenderungan untuk

bertindak. Dalam penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Olen Warmer dan De Fleur (1969) didefinisikan adanya 3 postula hubungan antara sikap dan perilaku, yaitu:

1. Postula keajengannya (consistency) sikap verbal merupakan alasan yang masuk akal untuk menduga apa yang akan dilakukan oleh seorang bila berhadapan dengan objek sikapnya. Bukti yang kuat untuk postula ini kerap kali ditemukan di dalam pola perilaku individu yang memiliki sikap ekstrim terhadap yang khusus. Misalnya: Skala Prasangka.
2. Postulat ketidakajengannya (inconsistency) postulat ini membantah adanya hubungan yang konsisten antara sikap dan perilaku adalah dimensi individual yang berbeda dan terpisah. Jadi, sikap dan tingkah laku tidak tergantung sama lain.
3. Postulat konsistensi kontingen (postulat keajengannya yang tidak tertentu). Postulat ini mengusulkan bahwa hubungan antara sikap dan perilaku tergantung pada faktor-faktor situasi tertentu pada variabel antara. Sikap timbul karena ada stimulus. Terbentuknya suatu sikap itu banyak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kebudayaan misalnya: keluarga, norma, golongan agama, dan adat istiadat. Dalam hal ini keluarga mempunyai peranan yang besar dalam membentuk sikap putra-putranya. Sebab keluarga sebagai kelompok primer bagi anak merupakan pengaruh yang paling dominan. Sikap seseorang tidak selamanya tetap. Ini bukan berarti orang tidak bersikap. Ia bersikap juga hanya bentuknya: diam. Menurut pendekatan perilaku, pada dasarnya tingkah laku adalah respon atas stimulus yang datang. Secara sederhana dapat digambarkan dalam model S - R atau suatu kaitan Stimulus Respon. Ini berarti tingkah laku itu seperti reflek tanpa kerja mental sama sekali. Behaviorisme percaya bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, manusia belajar dari lingkungannya dan dari hasil belajar itulah ia berperilaku.

D. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Menurut departemen kesehatan (1991) dalam Supariasa (2012) penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan yang baik Umumnya pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok

2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Supariasa (2012) tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Secara umum tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus yaitu Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan

- a. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- b. Membantu individu, keluarga, untuk Bersama-sama mensukseskan ASI eksklusif

3. Metode Penyuluhan

Menurut kamus besar bahasa indonesia edisi 1 (1997) dalam I Dewa Nyoman, Supariasa (2013) metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan Pemilihan metode yang tepat harus sesuai dengan tujuan yang dicapai, jika ingin merubah pengetahuan atau pemahaman, bias menggunakan ceramah, seminar atau presentasi. Menggunakan metode penyuluhan khususnya

ceramah merupakan menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada sasaran (peserta penyuluhan). Berbagai macam metode penyuluhan yang dilakukan oleh seorang Penyuluh Supanasa (2015:57-58) mengungkapkan bahwa prinsip dalam penyuluhan menggunakan metode yang bervariasi antara metode yang satu dengan metode yang lainnya kalau lebih dari satu metode karena dalam setiap metode yang akan dilakukan memiliki kelemahan dan juga kelebihan, oleh karena itu lebih baik menggunakan lebih dari satu metode yang dilakukan. Dalam menentukan metode yang akan dilakukan, dapat dilihat berdasarkan tujuan penyuluhan. Tujuan penyuluhan sendiri ada 3 yaitu untuk mengubah pengetahuan, sikap dan juga keterampilan. Penyuluhan bertujuan untuk mengubah pengetahuan maka metode yang dilakukan adalah metode ceramah. Untuk mengubah sikap dapat dilakukan dengan menggunakan metode simulasi atau role play, sedangkan untuk mengubah keterampilan maka penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi :

a. Pengertian metode ceramah

Menurut Supariasa (2012) Metode penyuluhan ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada peserta penyuluh.

b. Tujuan metode ceramah

Tujuan ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang

pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan (Supriasa, 2012)

c. Kelebihan metode ceramah :

1. Cocok untuk berbagai jenis peserta sasaran mudah pengaturannya
Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar dari pada dengan membaca
2. Menggunakan waktu yang efisien dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar
3. Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu.
4. Dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan

d. Kekurangan metode ceramah :

1. Seorang ahli tentang suatu masalah belum tentu menjadi pembicara yang baik
2. Peranan peserta menjadi pasif
3. Pengaruh ceramah terhadap peserta sukar diukur
4. Umpan balik terbatas Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan, kecuali dilanjutkan dengan metode diskusi dan tanya jawab.
5. Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta
6. Kurang menarik dan sulit dipakai jika sasarannya anak-anak.
7. Membatasi daya ingat, karena ceramah pada umumnya memakai hanya satu indra, yaitu Indra pendengar dan kadang-kadang melibatkan indra penglihat

4. Media Penyuluhan

Menurut Supariasa (2012) Media merupakan salah satu sarana penting dalam proses pendidikan dan konsultasi gizi. Peran media atau alat peraga ini sangat strategis untuk memperjelas pesan dan meningkatkan efektifitas proses pendidikan gizi. Media atau alat peraga dalam dunia pendidikan kesehatan adalah semua alat, bahan, atau apapun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih mudah memperjelas pesan atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan. Jenis alat peraga atau media yang digunakan adalah visual aids non projected yaitu poster, leaflet, booklet.

a. Poster

1. Pengertian poster

Menurut Supariasa (2012) Poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan tulisan dengan tujuan mempengaruhi seseorang untuk menginginkan sesuatu yang ditawarkan dan untuk mempengaruhi agar orang tersebut bertindak. Menurut Notoatmodjo (2004) media poster dapat lebih efektif sebagai media penyuluhan karena membantu menstimulasi indra penglihatan. Aspek visual pada gambar-gambar poster lebih memudahkan penerimaan informasi atau materi.

2. Poster mempunyai ciri-ciri antara lain:

- a. Sederhana, tetapi mempunyai daya guna dan daya tarik yang maksimal.
- b. Memuat suatu pesan atau ide tertentu yang akan disampaikan kepada orang yang melihatnya.
- c. Teks ringkas jelas dan bermakna (poster dapat menimbulkan awareness, dan sebagai alat bantu tidak mendidik dengan sendirinya)

3. Sebagai alat peraga poster mempunyai fungsi antara lain:
 - a. Pembangkit perhatian.
 - b. Pemberi petunjuk, seperti faktor-faktor yang perlu diperhatikan untuk mencapai suatu yang diinginkan.
 - c. Sebagai peringatan, seperti di situasi yang tidak boleh untuk membuang sampah sembarangan.
 - d. Merangsang kreatifitas sasaran/ klien.
4. Kelebihan penggunaan poster antara lain:
 - a. Mudah pembuatannya
 - b. Waktu untuk membuat poster tidak terlalu lama .
 - c. Murah
 - d. Dapat menjangkau banyak sasaran
 - e. Mudah menggugah orang banyak untuk berpartisipasi
 - f. Dapat dibawa kemana-mana
 - g. Merangsang orang untuk melihatnya untuk mengikuti Maksud poster
 - h. Membantu meningkatkan efektifitas proses belajar mengajar
 - i. Mengakibatkan motivasi belajar dan menarik perhatian
 - j. Dapat ditempelkan dimana-mana sehingga tidak memerlukan tempat yang khusus
5. Kekurangan poster

Sebagai alat peraga pasti mempunyai keterbatasan, termasuk media poster keterbatasan tersebut, antara lain.

- a. Mungkin terjadi perbedaan penafsiran gambar oleh orang yang melihatnya karena tingkat pengetahuan orang yang melihat sangat besar pengaruhnya terhadap pemahaman.
- b. Apabila penempatan kurang strategis/ tepat mungkin poster tersebut tidak banyak dilihat orang sehingga tidak mencapai target sasaran.
- c. Kualitas gambar sangat berpengaruh besar terhadap berhasilnya penggunaan poster.

6. Pembuatan poster

Menurut Supariasa (2012) langkah-langkah pembuatan poster adalah :

- a. Pilih satu subjek atau masalah yang akan dijadikan topik, seperti masalah gizi atau pangan.
- b. Pilih satu pesan singkat contoh ASI adalah makanan terbaik untuk bayi.
- c. Gambarkan pesan tersebut dalam bentuk gambar atau sketsa
- d. Pesan dibuat mencolok, singkat tetapi cukup besar untuk dibaca dengan jarak 6 meter.
- e. Buat dalam warna yang kontras, seperti biru tua-merah.
- f. Susun tata letak yang menarik antara tulisan dan gambar.
- g. Hindari embel-embel yang tidak perlu. Setelah selesai lakukan praul. Uji coba poster tersebut kepada beberapa orang, apakah pesan gambar dapat dimengerti.

b. Leaflet

Leaflet adalah selembor kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman Leaflet juga diartikan sebagai selembor kertas yang berisi tulisan tentang suatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan umumnya terdiri atas 200-400 kata dan leaflet harus dapat dimengerti isinya dengan sekali baca (Supariasa, 2012). Ada beberapa kelebihan dari leaflet antara lain:

- a. Dapat disimpan dalam waktu lama.
- b. Lebih informatif dibanding poster.
- c. Dapat dijadikan sumber pustakal referensi.
- d. Dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi.
- e. Jangkauan dapat lebih luas, karena satu leaflet mungkin dibaca oleh beberapa orang.
- f. Penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain.
- g. Mudah dibawa kemana-mana

c. Booklet

Menurut Bly (2009) Booklet adalah buku berukuran kecil yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan suatu masalah. Booklet biasanya terdiri dan 16-24 halaman dan berukuran 3,5 x 8,5 inchi. Tampilan sampul booklet biasanya menggunakan warna polos dan desain yang minim.

Menurut Roymond S. Simamora (2009). Booklet adalah buku berukuran kecil (setengah kuarto) dan tipis, tidak lebih dari 30 lembar bolak balik yang berisi tentang tulisan dan gambar-gambar. Istilah booklet berasal dari buku dan leaflet artinya media booklet merupakan perpaduan antara leaflet dan buku dengan format (ukuran) yang kecil

seperti leaflet. Struktur isi booklet menyerupai buku (pendahuluan, isi, penutup), hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat dari pada buku.

French (2013) menyatakan, booklet adalah buku kecil yang dicetak antara 32-96 halaman. Booklet memiliki bahasan yang lebih terbatas, struktur sederhana, dan fokus pada satu tujuan. Menurut Hapsari (2013), Booklet merupakan media komunikasi yang termasuk dalam kategori media lini bawah (*below the line media*). Sesuai sifat yang melekat pada media lini bawah pesan yang ditulis pada media tersebut berpedoman pada beberapa kriteria yaitu: menggunakan kalimat pendek, sederhana, singkat, dan ringkas. Selain itu penggunaan huruf tidak kurang dari 10 pt, dikemas menarik dan kata yang digunakan ekonomis.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa booklet adalah buku kecil yang terdiri atas 16-96 halaman yang disajikan dengan desain dan tampilan sederhana, menarik, berisi gambar dan tulisan dengan materi yang lebih terbatas dan dapat digunakan untuk mengedukasi pembaca.

1. Menurut Hapsari 2013 media booklet memiliki beberapa keunggulan
 - a. Dapat digunakan untuk belajar mandiri
 - b. Pembaca dapat mempelajari isinya dengan santai
 - c. Informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman
 - d. Mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan
 - e. Mengurangi kebutuhan mencatat
 - f. Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah awet

- g. Daya tampung lebih luas.
 - h. Dapat diarahkan pada segmen tertentu
2. kelemahan booklet
- a. Menuntut kemampuan membaca.
 - b. Menurut kemauan baca sasaran pada masyarakat yang kebiasaan membacanya rendah

E. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah pertemuan antara sel telur dengan sel spermatozoa (konsepsi) yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Mitayani, 2012). Masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin lamanya hamil normal adalah 280 hari (04 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan pertama dimulai sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai bulan ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai bulan ke-9 (Pudiastuti, 2012).

Kehamilan merupakan masa dimana seorang wanita telah mendung suatu embrio dari hasil konsepsi yang akan terus berkembang menjadi janin didalam rahimnya Perkembangan ini tentunya juga akan mempengaruhi Sistem yang ada pada tubuh wanita, baik secara fisiologis maupun psikologis (Mitayani, 2012).

2. Perubahan Fisiologis Payudara Saat Kehamilan

Payudara biasanya membesar dalam kehamilan. Disebabkan hipertrofi dari alveoli dan peningkatan jumlah suplai darah, sehingga putting susu membesar dan kehitaman Kelenjar-kelenjar Montgomery menonjol keluar. Selama kehamilan payudara perlu dibersihkan dari kolostrum yang

menumpuk, dan perlu dirangsang menggunakan kain bersih sebagai persiapan dalam proses laktasi (Hamilton, P.M, 2006)

F. Ibu Menyusui

Menyusui adalah proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi, dimana bayi memiliki refles menghisap untuk mendapatkan dan menelan ASI. Menyusui merupakan proses alamiah yang keberhasilannya tidak diperlukan alat-alat khusus dan biaya yang mahal namun membutuhkan kesabaran, waktu, dan pengetahuan tentang menyusui serta dukungan dari lingkungan keluarga terutama suami (Roesli, 2007), menyusui adalah pemberian sangat berharga yang dapat diberikan ibu pada bayinya. Dalam keadaan miskin, sakit atau kurang gizi, menyusui merupakan pemberian yang dapat menyelamatkan bayi.

G. ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui (Khasanah, 2011). Menurut PP RI no 33. Th 2012 pemberian asi eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. (Roesli, 2009) juga menambahkan bahwa ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim Menurut Sibagariang E 2010 pada masa bayi ASI adalah makanan yang mempunyai unsur gizi yang paling lengkap, oleh karena itu ASI eksklusif harus diberikan sampai bayi berusia 6 bulan

2. Manfaat ASI

Menurut chumbley J. (2004) ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir, ASI juga merupakan makanan yang paling sempurna. bersih dan mengandung antibodi yang penting untuk kekebalan tubuh bayi

dan mengandung nutrisi yang tepat. Berikut merupakan manfaat asi untuk bayi dan ibu.

a. Manfaat ASI untuk bayi

1. ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat
2. ASI mudah dicerna dan digunakan secara efisien oleh tubuh bayi
3. ASI melindungi bayi terhadap infeksi pada tahun pertama kehidupan bayi, sistem kekebalan bayi belum sepenuhnya berkembang dan tidak bisa melawan Infeksi seperti halnya anak yang lebih besar atau orang dewasa. ASI mengandung sel-sel darah putih dan sejumlah faktor anti-infektif yang dapat melindungi bayi dari infeksi. Saat ibu terinfeksi sel darah putih dalam tubuh ibu akan aktif dan menciptakan antibodi terhadap infeksi tersebut sebagian sel-sel darah putih akan mengalir ke payudara dan membentuk antibodi yang kemudian dikeluarkan Bersama. ASI untuk melindungi bayi dari infeksi.
4. ASI memberikan keuntungan jangka panjang pada kesehatan bayi, seperti mengurangi resiko obesitas dan alergi

b. Manfaat ASI untuk ibu

1. Membantu ibu dan bayi untuk (bonding) yaitu mengembangkan hubungan yang erat dan penuh kasih.
2. Membantu perkembangan bayi
3. Dapat menunda kehamilan baru.
4. Melindungi kesehatan ibu
5. Menyusui membantu rahim kembali ke ukuran semula. Hal ini mengurangi perdarahan, dan dapat membantu mencegah anemia. Mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara dan diabetes tipe 2 Menyusut lebih murah dibandingkan makanan buatan termasuk biaya kesehatan yang lebih sedikit

3. Menurut Keluarnya ASI, dibedakan menjadi 3

Menurut UNICEF (2013) dalam buku pelatihan konseling menyusui keluarnya, ASI dibedakan menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI awal dan ASI akhir berikut adalah kandungan kolostrum, ASI awal dan ASI akhir

a. Kolostrum

Kolostrum Adalah cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai ketiga atau keempat.

1. Kolostrum lebih banyak mengandung antibodi, protein dan anti infeksi lainnya dibanding ASI matang.
2. Kolostrum lebih banyak mengandung sel-sel darah putih dibanding ASI matang.
3. Protein anti-infeksi dan sel-sel darah putih merupakan imunisasi pertama terhadap penyakit yang dihadapi bayi setelah dilahirkan.
4. Kolostrum membantu mencegah infeksi bakteri berbahaya yang dapat menyebabkan sepsis dan kematian
5. Bayi yang segera menyusui setelah bersalin dan tidak diberikan makanan lain, lebih kecil resiko kematiannya jika dibanding bayi yang menyusui pertamanya ditunda, atau mendapat asupan lain
6. Kolostrum memiliki efek pencahar ringan yang membantu membersihkan usus bayi dari mekonium(tinja pertama bayi yang berwarna kehitaman). Pembersihan ini membersihkan pula bilirubin dari usus dan membantu mencegah bayi kuning Jaundice).
7. Kolostrum mengandung faktor pertumbuhan, yang membantu perkembangan usus bayi yang belum matang ini membantu mencegah bayi mengalami infeksi alergi dan Intoleran terhadap makanan lain.

8. Kolostrum lebih kaya vitamin daripada ASI matang khususnya vitamin Vitamin A membantu mengurangi tingkat keparahan infeksi yang mungkin dialami bayi

b. ASI Awal

ASI awal dihasilkan dalam jumlah yang lebih banyak daripada asi akhir. Mengandung banyak protein, laktosa, dan zat-zat gizi lainnya, serta air yang banyak maka semua kebutuhan airnya terpenuhi. Bayi tidak perlu diberi air tambahan sebelum berusia 6 bulan. jika rasa haus bayi dipuaskan dengan air tambahan, maka mereka akan menyusu lebih sedikit dan mendapatkan lebih sedikit energi, protein dan zat gizi lain

c. ASI Akhir

ASI akhir dihasilkan dalam jumlah yang lebih sedikit, namun terdapat lemak yang menyediakan lebih banyak energi. Karena itu penting sekali untuk tidak menghentikan bayi yang sedang menyusu terlalu cepat, bayi sebaiknya dibiarkan melanjutkan sampai mendapatkan semua yang bayi butuhkan dan melepaskan sendiri dari payudara, sehingga bayi mendapatkan ASI akhir yang kaya akan lemak.

4. Kandungan ASI

Menurut Suradi 2004 kandungan ASI terdiri dari

a. Protein

ASI mengandung protein lebih rendah dari Air Susu Sapi tetapi protein ASI mempunyai nilai nutrisi yang tinggi (lebih mudah dicerna) protein yang terdapat dalam susu sapi lebih tinggi dikarenakan sapi membutuhkan protein yang tinggi untuk pertumbuhannya, namun apabila

susu sapi tersebut dikonsumsi oleh bayi, maka sulit bagi ginjal bayi yang belum sempurna untuk membuang kelebihan size protein dan susu sapi tersebut. Protein dalam susu adalah kasein dan whey Kadar protein ASI sebesar 0.9% 60% diantaranya adalah whey. yang lebih mudah dicerna dibanding kasein Dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatic, sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak Selain dari ASI sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari penguraian tirosin tetapi pada bayi baru lahir enzim pengurai tirosin ini belum ada.

b. Karbohidrat

Kandungan karbohidrat relatif lebih tinggi jika dibandingkan dengan air susu sapi. Karbohidrat yang utama terdapat dalam ASI adalah laktosa. Kadar laktosa yang tinggi ini sangat menguntungkan karena proses fermentasi mengubah menjadi asam laktat. Adanya asam laktat ini memberikan suasana asam pada usus bayi. Dengan suasana asam dalam usus bayi ini memberikan beberapa keuntungan, yaitu menghambat pertumbuhan bakteri yang patologis, memacu pertumbuhan mikroorganisme yang memproduksi asam organik dan mensintesis vitamin, memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-casein, memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-caseinat, memudahkan absorpsi dari mineral misalnya kalsium, fosfor dan magnesium

c. Laktosa

Laktosa yang ada dalam ASI juga relatif tidak larut sehingga waktu proses digesti didalam usus bayi lebih lama, tetapi dapat diabsorpsi dengan baik oleh usus bayi. Selain laktosa yang merupakan 7% dari

total asi, juga terdapat glukosa galaktosa, dan glukosamin. Galaktosa ini penting untuk pertumbuhan otak dan medula spinalis.

d. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5-4,5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim lipase yang terdapat dalam ASI. Kadar kolestrol ASI lebih tinggi dari pada susu sapi, sehingga bayi mendapat ASI seharusnya mempunyai kadar kolestrol darah lebih tinggi Disamping kolestrol. ASI mengandung asam lemak esensial yaitu asam linoleat (Omega 6) dan asam linolenat (Omega 3). Kedua asam lemak tersebut adalah pembentuk asam lemak tidak jenuh rantai panjang disebut docosahexaenoic acid (DHA) berasal dan Omega 3 dan arachidonic acid (AA) berasal dan Omega 6 yang berfungsi sangat penting untuk pertumbuhan otak anak. Asam lemak esensial ini dibutuhkan untuk pertumbuhan otak dan mata bayi, serta Kesehatan pembuluh darah. Tinja bayi yang diberi susu formula akan lebih keras dan kental dari pada bayi yang diberi ASI. Hal ini disebabkan karena tinja bayi yang diberi susu formula mengandung lebih banyak lemak dari sisa makanan yang tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh bayi

e. Mineral

ASI mengandung mineral yang cukup lengkap. Walaupun kadarnya relatif rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Fe dan Ca paling stabil, tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI paling utama adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam amino klorida dan fosfat. Yang terbanyak adalah kalium sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang merupakan bahan untuk pembuat

darah relatif sedikit. Ca dan Protein yang merupakan bahan pembentuk tulang kadarnya cukup dalam ASI

f. Air

Kira-kira 88% dari ASI terdiri dari air. Air ini berguna untuk melarutkan zat-zat yang terdapat didalamnya ASI merupakan sumber air yang aman secara metabolik. Air yang relatif tinggi dalam ASI ini akan meredakan rangsangan haus dari bayi. 9 Vitamin dalam ASI dapat dikatakan lengkap. Vitamin A dan C cukup yang diperoleh dari makanan sang ibu yang mengalir ke ASI sedangkan golongan vitamin B. kecuali riboflavin dan asam pantothenik adalah kurang. ASI cukup mengandung vitamin yang diperlukan bayi. Vitamin K yang berfungsi sebagai katalisator pada proses pembekuan darah terdapat dalam ASI dengan jumlah yang cukup dan mudah dicerna. Dalam ASI juga banyak vitamin E terutama di kolostrum. Dalam ASI juga terdapat vitamin D, tetapi bayi prematur atau yang kurang mendapat sinar matahari dianjurkan pemberian suplementasi vitamin D.

5. Akibat Apabila Bayi Tidak Diberikan ASI Eksklusif

Bayi tidak mendapatkan zat antibodi yang berasal dari ASI yang dapat melindungi tubuh bayi dari infeksi.

- a. Bayi yang diberikan susu formula maka kemungkinan untuk terjadi diare besar, karena bayi belum siap menerima makanan selain ASI.
- b. Bayi yang diberikan susu formula kemungkinan terjadi alergi tinggi.
- c. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif tingkat kecerdasannya akan kurang dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI eksklusif.
- d. Payudara yang jarang dihisap oleh bayi, maka produksi ASI akan lebih kecil karena produksi ASI dipengaruhi oleh isapan bayi

H. Kerangka Teori

Penelitian mengenai Pengaruh Penyuluhan ASI Eksklusif terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil ini menggunakan studi literatur tahapan pertama yaitu dengan mengumpulkan data sesuai dengan judul yang di ambil, berikutnya menentukan konsep yang akan diteliti sesuai dengan topik pembahsan, selanjutnya menentukan konsep pitualisasi lalu menganalisis data atau hasil berdasarkan penalaran baik secara teoritis, empiris maupun non empiris dan mengkomaprasaikan antara penelitian satu dengan yang penelitian lain, selanjutnya menyimpulkan hasil penelitian secara singkat dan jelas terakhir dapat memberikan saran yang baik dan membangun.