

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Menurut Bloom, Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior) (Mubarak,2011 dalam Darsini, dkk. 2019)

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia tentang benda, sifat, keadaan dan harapan-harapan. Pengetahuan dimiliki oleh semua suku bangsa di dunia. Mereka memperoleh pengetahuan melalui pengalaman, intuisi, wahyu, logika, atau kegiatan-kegiatan yang bersifat coba-coba. Jadi pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Tingkat pengetahuan yang ada dalam diri seseorang akan mempengaruhi sikap serta perilakunya saat memilih makanan yang akhirnya akan mempengaruhi keadaan gizi masing-masing individu. Pengetahuan tentang gizi akan sangat berdampak pada seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang mendalam akan mengarahkannya ketika memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan segi kualitas, variasi, ataupun cara penyajian pangan yang sesuai berdasarkan konsep pangan.

##### **2. Cara Memperoleh Pengetahuan**

Cara Memperoleh Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan dapat diperoleh melalui dua bagian besar yaitu:

a) Cara Non Ilmiah atau Tradisional

Cara ini digunakan oleh manusia untuk memperoleh pengetahuan sebelum adanya cara modern. Cara ini dilakukan oleh manusia pada zaman dahulu kala dalam rangka memecahkan masalah termasuk ke dalam menemukan teori atau pengetahuan baru. Contoh cara non ilmiah atau tradisional adalah cara coba salah (trial and error), secara kebetulan, cara kekuasaan atau otoritas, melalui pengalaman pribadi, cara akal sehat, kebenaran melalui wahyu, kebenaran secara intuitif, melalui jalan pikiran.

b) Cara Ilmiah atau Modern

Cara ilmiah dilalui melalui proses yang sistematis, logis, dan ilmiah dalam bentuk metode penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui uji coba terlebih dahulu dengan tujuan agar instrumen yang dihasilkan valid dan reliabel serta hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan pada populasi. Kebenaran pengetahuan yang diperoleh dari cara ilmiah atau modern dapat dipertanggungjawabkan karena telah melalui serangkaian proses ilmiah.

3. Proses Terjadinya Pengetahuan

Notoadmodjo (2012) mengungkapkan terdapat tahapan proses yang terjadi sebelum seseorang mengadopsi perilaku yaitu:

- a) Kesadaran (awareness), dimana seseorang menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b) Merasa (interest), tertarik terhadap stimulus atau objek tersebut ditandai dengan sikap objek yang mulai timbul.
- c) Menimbang-nimbang (evaluation), terhadap baik dan tidak baiknya stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d) Mencoba (trial), dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki.
- e) Adaption, dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulus.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak (2011) dalam Jumiaty (2018) terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan sebagai berikut.

##### a) Umur

Aspek psikis dan psikologis (mental) seseorang akan berubah bertambahnya umur. Usia seseorang yang lebih dewasa 11 mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika dibandingkan dengan usia lebih muda.

##### b) Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan sebuah proses belajar dan proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa, dan lebih matang terhadap individu, kelompok, atau masyarakat. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasionalisme dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan semakin tinggi pendidikan maka akan semakin luas pengetahuannya. Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal karena dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan (Lestari, 2018).

##### c) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup setiap hari. Lingkungan pekerjaan seseorang berpengaruh terhadap pengetahuan dan pengalaman seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, seorang tenaga kesehatan akan lebih mengerti mengenai penyakit dan cara penanggulangannya daripada tenaga non medis

##### d) Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap suatu hal. Minat menjadikan seseorang memiliki keinginan untuk mencoba dan menekuni sesuatu sehingga seseorang dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang pada masa lalu. Semakin banyak pengalaman maka akan semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

f) Lingkungan

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

g) Informasi

Informasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan memperoleh pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya, semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat pula seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang (Lestari, 2018).

## 5. Cara Menghitung Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan pengisian kuesioner dari subjek penelitian atau responden. Adapun pertanyaan

yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan.

Pertanyaan objektif khususnya pertanyaan pilihan ganda lebih disukai dalam pengukuran pengetahuan karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan yang akan diukur dan penilaiannya akan lebih cepat. Nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar. Karena penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi. Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Pengetahuan gizi dapat dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara mengkategorikannya dilakukan dengan menetapkan cut of point dari skor yang telah dijadikan persentase.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	76 % - 100%
Cukup	56-75%
Kurang	<55%

Sumber : Arikunto (2013)

## B. Gizi Seimbang

### 1. Pengertian Gizi Seimbang

Menurut Liana, dkk (2017) Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah

yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan. Gizi merupakan zat-zat makanan yang terkandung dalam suatu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Sedangkan zat gizi merupakan zat atau unsur kimia yang terkandung dalam makanan yang diperlukan untuk metabolisme dalam tubuh secara normal.

Gizi Seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. (PMK No.41 ttg Pedoman Gizi Seimbang).

## 2. 4 Pilar Gizi Seimbang

### a. Mengonsumsi Makanan dengan Beraneka Ragam

Makanan yang kita makan menyumbangkan zat-zat gizi yang beragam, sehingga tidak ada makanan yang lengkap kandungan zat gizinya, terkecuali ASI untuk bayi 0-6 bln. Sehingga kita dianjurkan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan dan beraneka ragam warna. Sebagai contoh sumber karbohidrat merupakan sumber utama kalori, namun rendah vitamin dan mineral. Selain itu, sayur dan buah juga kaya akan vitamin, mineral, dan serat, namun rendah kalori dan protein.

Dalam satu sumber zat gizi kita harus mengonsumsi beraneka ragam makanan. Seperti sumber karbohidrat dapat kita penuhi dari nasi, mie, umbi-umbian, tepung-tepungan sekitar 3- 4 porsi sehari. Sumber protein kita dapat penuhi dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan sekitar 2- 4 porsi sehari. Sumber vitamin dapat kita penuhi dari sayur dan buah-buahan yang beraneka ragam warna masing-masing sekitar 2-3 porsi buah per hari dan 3-4 porsi sayur per hari. Buah dan sayur ini hendaknya dikonsumsi keduanya dan bukanlah dipilih salah satu berdasarkan kesukaan karena vitamin dan mineral yang dikandungnya berbeda fungsi dalam tubuh kita. Batasi konsumsi

gula garam dan minyak, pilihlah makanan jadi dengan melihat komposisi bahan makanan tambahan yang dikandungnya.

b. Pentingnya Pola Hidup aktif dan Berolahraga

Pola hidup aktif dilakukan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga. Aktivitas fisik merupakan upaya tubuh dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, tak terkecuali metabolisme zat gizi. Untuk meningkatkan aktivitas fisik kita dapat menambahkan olah raga setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi. Agar keseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terpelihara.

c. Menjaga Berat Badan Ideal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah memiliki berat badan yang normal dalam Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan dapat dilakukan dengan mengukur berat badan per tinggi badan kuadrat dalam meter.

uji proporsi. Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2(m)}$$

Keterangan:

IMT = Indeks Masa Tubuh

BB = Berat badan dalam kg

TB = Tinggi badan dalam m

Tabel 2. Kategori Indeks Masa Tubuh

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Berat badan kurang tingkat berat	<18,5
Berat badan kurang tingkat ringan	17 – 18,4
Berat badan normal	18,5 – 25

Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27
Kelebihan berat badan tingkat berat	>27

d. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), kita dapat menghindarkan dari penyakit infeksi. Bahkan 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Waktu untuk mencuci tangan dengan air bersih dan sabun antara lain:

- 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan;
- 2) Sesudah buang air kecil dan buang air besar;
- 3) Sesudah memegang binatang;
- 4) Sesudah berkebun;
- 5) Sesudah bermain

2. Isi Piringku

Pada konsep Pedoman Gizi Seimbang Isi Piringku terdapat empat jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan. Selain itu, juga menganjurkan melakukan tiga jenis kegiatan untuk menyeimbangkan pola hidup sehat. 4 jenis porsi pola makanan sehat dalam piring sekali makan, yaitu :

a. Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring. Makanan pokok sangat beragam, sesuai dengan keadaan budaya setempat contoh beras, singkong, jagung, talas, ubi, sagu dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lainlain.

b. Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari pangan bersumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Porsi makan untuk lauk-pauk

sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sekali makan. Lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya. Sumber protein hewani mengandung asam amino lengkap sehingga mudah diserap tubuh. Lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi.

c. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dalam tubuh. Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sekali makan.

d. Sayur-sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, besumber vitamin dan mineral terumata karoten, Vit A, Vit C, Zat besi dan fosfor. Beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis. Porsi makan untuk sayur-sayuran sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sekali makan.

3 jenis kegiatan dalam konsep Isi Piringku, yaitu :

a. Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Yang Mengalir

Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Cuci tangan dilakukan dengan 5 langkah sebelum dan sesudah makan selama 20 detik. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas, kecacingan, kulit hepatitis A dan mata.

b. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga energi.

Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Terdapat dua jenis aktivitas fisik, yakni : pertama, aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, bekerja dengan computer, membaca, menulis, menyetir, pekerjaan rumah tangga ( Menyapu, mengepel, Mencuci piring, menyetrika), melakukan pergerakan dengan gerakan lambat dan santai. Kedua, aktivitas fisik sedang seperti jogging, naik turun tangga, bersepeda, senam aerobik dan berkebun. Hal ini dilakukan minimal 30 menit dalam sehari agar manfaat dalam tubuh terpenuhi.

c. Minum Air 8 Gelas Sehari

Air putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena kebutuhan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syaratsyarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau dan tidak mengandung logam berat. Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar  $\frac{2}{3}$  atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh kekurangan konsumsi air bias membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi resiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit dan dapat mengontrol kalori.

## C. Penyuluhan

### 1. Pengertian Penyuluhan

Menurut Departemen Kesehatan (1997) dalam Supariasa (2012), penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan gizi merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Umumnya, pendekatan penyuluhan merupakan pendekatan kelompok.

## 2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Supriasa (2012), tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Kalau tujuan penyuluhan kesehatan ruang lingkupnya lebih luas, sedangkan tujuan penyuluhan gizi ruang lingkupnya khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus menurut Supriasa (2012), adalah :

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi yang menyehatkan
- b. Menyebarluaskan konsep-konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat
- c. Untuk membentuk individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d. Merubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik

## D. Media

### 1. Pengertian Media

Kata “media” berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang secara harafiah berarti “perantara atau pengantar”. Dengan demikian, media adalah merupakan wahana penyalut informasi belajar atau penyalur pesan. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu pengajar/penyuluh ucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu. Media adalah bagian yang sangat penting dan tidak terpisahkan dari proses pembelajaran terutama untuk mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri (Aroni, 2022).

Dalam proses belajar mengajar Kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Bahkan keabstrakan bahan dapat dikonkretkan dengan media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah mencerna bahan daripada tanpa bantuan media

### 2. Pemilihan dan Penggunaan Media

Drs. Sudirman N. (1991) dalam Aroni (2022) mengemukakan beberapa pemilihan media pengajaran yang dibaginya ke dalam tiga kategori sebagai berikut

a. Tujuan Pemilihan

Memilih media yang akan digunakan harus berdasarkan maksud dan tujuan yang jelas. Apakah pemilihan media itu untuk pembelajaran, untuk informasi yang bersifat umum, ataukah untuk sekedar hiburan saja mengisi waktu kosong. Lebih spesifik lagi, apakah untuk pengajaran kelompok atau pengajaran individual, apakah untuk sasaran tertentu seperti anak TK, SD, SMP, SMU, Tuna rungu. Tujuan pemilihan ini berkaitan dengan kemampuan berbagai media

b. Karakteristik Media Pengajaran

Memahami karakteristik berbagai media pengajaran merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki pengajar atau penyuluh dalam kaitannya dengan keterampilan pemilihan media pengajaran. Di samping itu memberikan kemungkinan pada pengajar/penyuluh untuk menggunakan berbagai jenis media pengajaran secara bervariasi

c. Alternatif Pilihan

Memilih pada hakikatnya adalah proses membuat keputusan dari berbagai alternatif pilihan. Pengajar/penyuluh bisa menentukan pilihan media mana yang akan digunakan apabila terdapat beberapa media yang dapat diperbandingkan.

Alternatif pilihan media berdasarkan (PMK No.41 ttg Pedoman Gizi Seimbang). yang dapat digunakan dalam kegiatan KIE Gizi Seimbang adalah :

- 1) Media elektronik seperti radio, televisi, bioskop, telepon dan video
- 2) Media cetak seperti koran, majalah, brosur, leaflet, booklet, kalender, lembar balik dan buku saku
- 3) Media online seperti web, facebook, twitter dan youtube
- 4) Media audio seperti lagu, jingle dan yel-yel.

Dalam menggunakan media hendaknya pengajar/penyuluh memperhatikan sejumlah prinsip tertentu agar penggunaan media tersebut dapat mencapai hasil yang baik. Menurut Nana Sudjana (1991) dalam Aroni (2022) prinsip-prinsip tersebut adalah :

- a. Menentukan jenis media dengan tepat, artinya, sebaiknya pengajar penyuluh memilih terlebih dahulu media manakah yang sesuai dengan tujuan dan bahan pelajaran yang akan diajarkan.
- b. Menetapkan atau memperhitungkan subjek dengan tepat; artinya, perlu diperhitungkan apakah penggunaan media itu sesuai dengan tingkat kematangan/kemampuan anak didik.
- c. Menyajikan media dengan tepat; artinya, teknik dan metode penggunaan media dalam pengajaran haruslah disesuaikan dengan tujuan, bahan, metode, waktu, dan sarana yang ada
- d. Menempatkan atau memperlihatkan media pada waktu, tempat dan situasi yang tepat. Artinya, kapan dan dalam situasi mana pada waktu mengajar media digunakan. Tentu tidak setiap saat atau selama proses belajar mengajar terus-menerus memperlihatkan atau menjelaskan sesuatu dengan media pengajaran.

## **E. Booklet**

### **1. Pengertian Booklet**

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

Booklet merupakan salah satu bentuk inovasi media pembelajaran dalam bentuk media cetak. Media ini memuat materi pelajaran dalam bentuk fisik yang unik, menarik, dan fleksibel. Unik karena bentuk fisik yang kecil lengkap dengan desain full colour yang akan menumbuhkan rasa ketertarikan untuk menggunakannya. Fleksibel karena bentuknya yang kecil (lebih kecil dari buku pada umumnya), sehingga dapat dibawa dan digunakan di manapun dan kapanpun (Azizah dkk, 2015).

### **2. Kelebihan dan Kelemahan Media Booklet**

Menurut Ewles (1994) dalam Hapsari (2013) media booklet memiliki beberapa keunggulan yaitu sebagai berikut :

- a. Klien dapat menyesuaikan dari belajar mandiri
- b. Pengguna dapat melihat isinya pada saat santai
- c. Informasi dapat dibagi 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
- g. Awet/ tahan lama, tidak mudah rusak, dapat dimanfaatkan berulang kali
- h. Daya tampung lebih luas, memuat tulisan yang lebih banyak
- i. Dapat diarahkan pada segmen tertentu

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

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