BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2013), pengetahuan adalah hasil tahu kepada suatu obyek yang diperoleh melalui penginderaan. Dengan sebuah pengetahuan memungkinkan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

2. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012), adalah sebagai berikut:

a. Cara non ilmiah

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan ini tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain. Apabila kemungkinan kedua ini gagal pula, maka dicoba lagi dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal maka dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengalaman cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan ini diperoleh

berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintahan, otoritas pemimpin agama, maupun ilmu pengetahuan atau ilmuan. Prinsip inilah yang membuat orang lain dapat menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam pemecahan yang dihadapi pada masa-masa yang lalu.

5) Cara akal sehat

Cara akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata cara menghukum anak seperti ini sampai sekarang berkembang menjadi teori kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang terbaik) bagi pendidikan anak-anak.

b. Cara modern/ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih sering disebut metode penelitian.

3. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), menyebutkan pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif antara lain:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk juga mengingat sesuatu yang spesifik dan seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima, oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi 6 tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

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

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur

organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

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

f. Evaluasi (*evaluation*)

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

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi *dalam* Megatsari dan Deliana (2014), pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu:

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang terhadap pola hidup terutama dalam motivasi sikap. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah untuk penerimaan informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan banyak tantangan. Pekerjaan dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi maupun keluarga. Bekerja dianggap kegiatan yang menyita waktu.

3) Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai dari dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

b. Faktor eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan sekitar dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu maupun kelompok. Jika lingkungan mendukung ke arah positif, maka individu maupun kelompok akan berperilaku positif, tetapi jika lingkungan sekitar tidak kondusif, maka individu maupun kelompok tersebut akan berperilaku kurang baik.

2) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada dalam masyarakat dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

5. Indikator tingkat pengetahuan

Menurut Syah (2013), tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi lima kategori dengan nilai sebagai berikut:

a. Tingkat pengetahuan sangat baik : nilai 80-100

b. Tingkat pengetahuan baik : nilai 70-79

c. Tingkat pengetahuan cukup : nilai 60-69

d. Tingkat pengetahuan kurang : nilai 50-59

e. Tingkat pengetahuan gagal : nilai 0-49

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2019), tentang gambaran tingkat pengetahuan cara memelihara kebersihan gigi dan mulut pada ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Pembantu Dauh Puri Denpasar Barat Tahun 2019 didapatkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik yaitu 36,7%, tingkat pengetahuan cukup 53,3%, dan kurang 10%.

B. Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai persatuan antara sel telur dengan sperma yang menandai awal suatu peristiwa yang terpisah, tetapi ada suatu rangkaian kejadian yang mengelilinginya. Kejadian-kejadian itu ialah pembentukan gamet, ovulasi, penggabungan gamet dan inplantasi embrio di dalam uterus (Kemenkes RI, 2012). Kehamilan adalah dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan 1 dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan 2 dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan 3 dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo, 2015).

Pada wanita hamil biasanya dapat terjadi perubahan-perubahan sebagai berikut:

a. Penambahan berat badan.

b. Pembesaran payudara.

c. Biasa terjadi pembengkakan pada tangan dan kaki terutama pada trimester III (6-9 bulan).

d. Perubahan pada kulit karena adanya kelebihan pigmen pada tempat-tempat tertentu (pipi, sekitar hidung, sekitar putting susu, dan di atas tulang kemaluan sampai pusar).

e. Penurunan pH saliva (Prawirohardjo, 2015).

2. Usia kehamilan

Menurut Kemenkes RI, (2012), beberapa hal yang harus diperhatikan pada kesehatan gigi dan mulut selama masa kehamilan, yaitu:

a. Trimester I (masa kehamilan 0-3 bulan)

Trimester I ibu hamil biasanya merasa lesu, mual dan kadang-kadang sampai muntah. Lesu, mual dan muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut. Peningkatan plak karena malas memelihara kebersihan akan mempercepat terjadinya kerusakan gigi. Beberapa cara pencegahannya:

1) Ibu hamil saat mual hindarilah mengisap permen atau mengulum permen terus menerus, karena hal ini dapat memperparah kerusakan gigi yang ada.

2) Ibu hamil apabila mengalami muntah-muntah hendaknya setelah itu mulut dibersihkan dengan menggunakan larutan soda kue, dimana perbandingannya adalah secangkir air ditambah satu sendok teh soda kue dan menyikat gigi setelah 1 jam.

3) Hindari minum obat anti muntah, obat dan jamu penghilang rasa sakit tanpa persetujuan dokter, karena ada beberapa obat yang dapat menyebabkan cacat bawaan seperti celah bibir.

b. Trimester II (masa kehamilan 4-6 bulan)

Trimester II ibu hamil kadang-kadang masih merasakan hal yang sama seperti trimester I kehamilan. Masa ini biasanya terjadi perubahan hormonal dan faktor lokal (plak) yang dapat menimbulkan kelainan dalam rongga mulut, antara lain:

1) Peradangan pada gusi, warnanya kemerah-merahan dan mudah berdarah terutama waktu menyikat gigi. Timbul pembengkakan dapat disertai dengan rasa sakit.

2) Timbulnya benjolan pada gusi antara 2 gigi yang disebut dengan epulis gravidarum, terutama pada sisi yang berhadapan dengan pipi. Keadaan ini, menyebabkan warna gusi menjadi merah keunguan sampai kebiruan, mudah berdarah dan gigi terasa goyang. Benjolan ini dapat memperbesar hingga menutupi gigi.

c. Trimester III (masa kehamilan 7-9 bulan)

Benjolan pada gusi antara 2 gigi di atas mencapai puncaknya pada bulan ketujuh atau kedelapan. Keadaan ini akan hilang dengan sendirinya setelah melahirkan, kesehatan gigi dan mulut tetap harus diplihara. Ibu hamil setelah persalinan hendaknya tetap memelihara dan memperhatikan kesehatan rongga mulut, baik untuk ibunya sendiri maupun bayinya (Kemenkes RI, 2012).

C. Kebersihan Gigi dan Mulut

1. Pengertian kebersihan gigi dan mulut

Kebersihan gigi dan mulut adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa di dalam mulut seseorang terbebas dari kotoran seperti *debris*, plak dan *calculus*. Apabila kebersihan gigi dan mulut terabaikan akan terbentuk plak pada gigi geligi dan meluas ke seluruh permukaan gigi. Kondisi mulut yang basah,

gelap dan lembab sangat mendukung pertumbuhan dan perkembangbiakan bateri yang membentuk plak. Kebersihan mulut yang baik akan membuat gigi dan jaringan sekitarnya sehat. Pemeliharaan dan perawatan yang baik akan menjaga gigi dan jaringan penyangga dari penyakit (Putri, Herijulianti dan Nurjanah, 2010).

2. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada ibu hamil

Menurut Kemenkes RI, (2012), pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada ibu hamil sangat bermanfaat untuk menjaga kondisi janin agar tetap tumbuh dan berkembang secara sehat dan sempurna, serta mencegah terjadinya kelahiran bayi dengan berat badan tidak normal atau kelahiran prematur. Selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut sehingga fungsi pengunyahan tetap baik dan asupan gizi tetap baik dan ibu hamil tetap sehat, serta mencegah penyakit gigi dan mulut menjadi lebih parah.

Makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan kesehatan tubuh secara keseluruhan adalah makanan yang banyak mengandung serat, seperti buah-buahan dan sayuran. Selain baik untuk pencernaan, makanan yang berserat juga secara tidak langsung dapat membersihkan sisa-sisa makanan yang lengket dan menempel pada gigi.

Untuk mencegah timbulnya gangguan di rongga mulut selama masa kehamilan, perlu diciptakan tingkat kebersihan gigi dan mulut yang optimal. Pelaksanaan program kontrol plak penting dilakukan untuk mencegah terjadinya karies gigi dan peradangan gusi akibat iritasi lokal.

3. Cara memelihara kebersihan gigi dan mulut selama masa kehamilan

Menurut Astuti (2015), cara memelihara kesehatan gigi dan mulut agar ibu hamil terhindar dari penyakit gigi dan mulut selama masa kehamilan sebagai berikut:

a. Menyikat gigi secara baik, benar dan teratur

Menyikat gigi secara baik dan benar adalah menyikat gigi dengan menggunakan metode atau cara yang dapat membersihkan seluruh permukaan gigi tanpa melukai jaringan lunak dalam mulut, dilakukan secara teratur karena dimulai

dari satu sisi ke sisi yang lain secara berurutan.

Teknik menyikat gigi menurut Sariningsih (2012), sebagai berikut:

1) Siapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar kacang tanah.

2) Kumur-kumur.

3) Sikat gigi bagian depan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan naik turun dengan posisi mulut tertutup, minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

4) Sikat permukaan gigi yang menghadap pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar, minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

5) Sikat semua dataran pengunyahan gigi atas dan gigi bawah dengan gerakan maju mundur, minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

6) Sikat permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan mencungkil (arah gusi ke arah tumbuhnya gigi), minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

7) Sikat permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan mencungkil (arah gusi ke arah tumbuhnya gigi), minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

8) Sikat permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencungkil (arah gusi ke arah tumbuhnya gigi), minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

9) Sikat permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencungkil (arah gusi ke arah tumbuhnya gigi), minimal delapan sampai sepuluh kali gerakan.

10) Setelah semua permukaan gigi selesai disikat, kumur satu kali saja dan gunakan obat kumur.

Menurut Cullough *dalam* Thioritz dan Asridiana (2019), penggunaan obat kumur menjadi kebutuhan bagi semua orang termasuk ibu hamil karena diyakini dapat mencegah pembentukan plak gigi dan gingivitis. Tetapi dalam kehidupan sehari-hari kita lebih banyak menggunakan obat kumur yang mengandung alkohol dan tidak peduli dengan efek samping dari alkohol tersebut. Penggunaan obat kumur yang mengandung alkohol dalam jangka panjang dapat menyebabkan mulut kering.

Menurut Astuti (2015), frekuensi menyikat gigi sebanyak dua kali sehari, dan waktunya di pagi hari setelah makan pagi dan malam hari sebelum tidur. Sikat gigi yang digunakan sebaiknya:

1) Bulu sikat tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembut (*medium*), agar tidak melukai jaringan lunak mulut.

2) Dapat menjangkau seluruh permukaan gigi, bentuk kepala sikat gigi jangan terlalu besar dan agak mengecil di bagian ujung.

3) Permukaan bulu sikat rata dan bertangkai lurus.

Untuk mendapatkan kebersihan gigi yang maksimal, sebaiknya sela-sela gigi dibersihkan dengan menggunakan *dental floss* atau benang gigi. Bagian lidah dapat dibersihkan menggunakan sikat lidah.

b. Mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang

Seorang ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang sesuai prinsip pedoman gizi seimbang atau angka kecukupan gizi, supaya mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan dapat menjaga janin agar tumbuh dan berkembang sehat serta sempurna.

Diet yang seimbang sangat diperlukan untuk asupan nutrisi bagi ibu dan bayi dalam kandungan, pada usia kehamilan 3-6 bulan sangat penting mengkonsumsi makanan yang mengandung mineral seperti: kalsium, protein, fosfor dan vitamin A, C, D karena gigi mulai dibentuk pada saat usia tersebut.

c. Menghindari makanan yang manis dan lengket

Makanan manis yang dikonsumsi ibu hamil dapat membuat mulut menjadi asam, sedangkan makanan yang lengket dikawatirkan menempel pada gigi lebih lama sehingga terjadi asam dalam mulut akan lebih besar. Keadaan asam didapam mulut mengakibatkan terjadinya kerusakan pada gigi ibu hamil. Ibu hamil dianjurkan untuk menghindari makanan yang manis dan lengket, apabila tidak dapat meninggalkan mengkonsumsi makanan yang manis dan lengket, dianjurkan berkumur setelah menkonsumsi makanan tersebut (Astuti, 2015).

d. Memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan gigi

Pemeriksaan gigi dan mulut harus dilakukan secara berkala, baik ada keluhan ataupun tidak ada keluhan rasa sakit oleh ibu hamil atau wanita yang merencanakan kehamilan. Apabila ibu hamil merasakan adanya keluhan pada gigi dan mulutnya, maka segera datang ke fasilitas kesehatan gigi untuk mendapatkan pemeriksaan dan perawatan agar terhindar dari penyakit gigi dan mulut yang semakin parah.

Perawatan gigi dan mulut sebaiknya silakukan secara tuntas agar tidak terjadi masalah yang lebih berat, karena gigi yang tidak dirawat secara tuntas dapat menjadi sumber infeksi ke organ-organ tubuh lain melalui darah, seperti : jantung, ginjal, sauran pencernaan, kulit, dan mata. Hal ini juga membahayakan janin, berupa kelahiran *premature* dan bayi lahir dengan berat badan rendah (Astuti, 2015).

4. Akibat tidak menjaga kebersihan gigi dan mulut pada masa kehamilan

Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan fisiologis didalam tubuh, seperti perubahan sistem kardiovaskular, hematologi, respirasi, dan endokrin. Ibu hamil dapat mengalami gangguan pada rongga mulutnya karena perubahan-perubahan tersebut dan karena kelalaian dalam menjaga kebersihan rongga mulutnya (Kemenkes RI, 2012).

a. Karies gigi

Kehamilan tidak langsung menyebabkan gigi berlubang, akan tetapi mempercepat proses perkembangan dari gigi yang sudah berlubang. Pada ibu hamil karies dapat dipercepat perkembangannya karena rasa mual dan muntah pada wanita hamil mengakibatkan pH saliva lebih asam dibandingkan wanita

tidak hamil. Ibu hamil akan cenderung malas memelihara kebersihan rongga mulutnya dan mengkonsumsi makanan kecil yang mengandung gula untuk mengurangi rasa mual (Kemenkes RI, 2012).

b. *Gingivitis* kehamilan (*pregnancy gingivitis*)

Gusi atau *gingiva* terrlihat memerah dan mudah berdarah saat menyikat gigi, biasanya mulai terlihat sejak bulan kedua dan puncaknya sekitar bulan kedelapan sering terlihat pada *gingiva* sebelah labial di geligi *anterior*. Etiologi *gingivitis* kehamilan adalah respon *gingiva* secara berlebihan karena meningkatnya hormon *sex* wanita dan vaskularisasi *gingiva* terhadap faktor iritasi lokal seperti plak *calculus*, tepi restorasi yang tidak baik, gigi palsu dan permukaan akar yang kasar (Kemenkes RI, 2012).

c. *Halitosis* (bau mulut)

Ibu hamil sering sekali tidak memperhatikan bahwa bau mulutnya tidak sedap. Bau mulut yang dialami oleh ibu hamil dikarenakan oleh kurangnya menjaga kebersihan gigi dan mulut. Keadaan gigi yang buruk seperti radang gusi, karang gigi serta keadaan tubuh yang tidak sehat, seperti kelainan pencernaan juga dapat menyebabkan bau mulut yang tidak sedap (Muthmainnah, 2016).

D. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012)

2. Tujuan penyuluhan

Menurut Munajaya *dalam* Sukiman (2013), penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat.

Menurut WHO *dalam* Sukiman (2013), tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan. Tujuan penyuluhan kesehatan pada hakekatnya sama dengan tujuan pendidikan kesehatan, yaitu:

a. Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

b. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

3. Metode penyuluhan

Menurut Notoatmodjo *dalam* Arthini (2019) metode yang dapat dipergunakan dalam penyuluhan kesehatan adalah :

a. Metode ceramah

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.

b. Metode diskusi kelompok

Metode diskusi kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5-20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

c. Metode curah pendapat

Metode curah pendapat yaitu suatu bentuk pemecahan masalah diamana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat tersebut.

d. Metode demontrasi

Metode demontrasi adalah suatu cara untuk menunjukan pengertian, ide dan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.

4. Media penyuluhan

Menurut Notoatmodjo *dalam* Arthini (2019), media penyuluhan kesehatan adalah alat yang digunakan untuk memudahkan penyampaian informasi kesehatan. Berdasarkan fungsi media yaitu:

a. Media cetak

Media cetak adalah alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan dengan berbagai variasi diantaranya:

1*) Booklet*

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.

2) *Leaflet*

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan kesehatan melalui gambar yang dilipat, isi informasi dapat berupa kalimat maupun gambar atau kombinasi dari keduanya.

3) *Flyer* (selembaran), bentuknya seperti *leaflet*, tapi tidak dilipat.

4) *Flip Chart* (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, ditempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.

b. Media elektronik

Media elektronik sebagai sasaran informasi untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang terdiri dari : televisi, radio, video, *slide*, dan *film strip*.

Media elektronik khususnya *slide* termuat dalam *microsoft powerpoint*. *Microsoft powerpoint* adalah program aplikasi presentasi yang populer dan paling banyak digunakan saat ini untuk berbagai kepentingan presentasi baik pembelajaran, presentasi produk, *meeting*, seminar, likukarya, dan sebagainya (Maryatun, 2015).

Menurut Tambunan dan Sinuraya (2014), kelebihan dan kekurangan *powerpoint* adalah:

1. Kelebihan *powerpoint:*

a. Menyediakan jenis template yang konsisten dan kemas.

b. Menyediakan operasi yang mudah untuk mengorganisasikan kesemua elemen reka bentuk, latar, warna, corak serta aturan perisian.

c. Menambah gambar atau objek ke dalam *slide* yang disediakan bila-bila sahaja.

d. Dapat melahirkan animasi *slide.*

2. Kekurangan *powerpoint*:

a. Perlu mempertimbangkan keperluan penggunaan kesan animasi dalam menyediakan *slide* supaya pelajar tidak hanya tertarik kepada animasi *slide.*

E. Daring

1. Pengertian daring

Daring merupakan akronim dari “dalam jaringan“ yaitu suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan sistem daring yang memanfaatkan internet (Kamayanti, 2020).

2. Media daring

Menurut Romli (2012), pengertian media daring secara umum adalah segala jenis atau format media yang hanya bisa diakses melalui internet berisikan teks, foto, video dan suara, sebagai sarana komunikasi secara daring. Sedangkan pengertian khusus media daring dimaknai sebagai sebuah media dalam konteks komunikasi massa.

3. *Zoom*

Menurut Haqien dan Rahman (2020), *zoom meeting* merupakan sebuah media pembelajaran menggunakan video. Kekurangan pembelajaran menggunakan *zoom meeting* adalah:

a. Seringnya terjadi kendala seperti sinyal yang kurang bagus bagi yang tidak menggunakan *wifi*.

b. Sering terjadinya gangguan-gangguan suara aneh yang mengganggu aktivitas pembelajaran disaat sedang menyalakan *voice.*

c. Keterbatasan kualitas perangkat keras laptop maupun *smartphone* yang dimiliki akan memepengaruhi kualitas akses data selama proses pembelajaran, kondisi dimana gambar video yang diterima bisa terputus.

Menurut Wena (2020), kelebihan *zoom meeting* adalah:

a) Suasana perkuliahan seakan-akan tetap seperti di dalam kelas

Suasana perkuliahan seakan-akan seperti didalam kelas karena dalam aplikasi *Zoom meeting* ini kita bisa berkomunikasi langsung dengan siapapun lewat video.

b) Dosen dan mahasiswa bisa melihat presentasi

Presentasi materi kuliah yang biasanya disiarkan di kelas, bisa juga diperlihatkan kepada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara *online*. Materi belajar yang di share melalui format *word*, *powerpoint*, atau yang lainnya bisa dicoret-coret oleh siapa saja yang bergabung dalam kelas *online*. Hal ini membantu agar dosen dapat menjelaskan dan mengomentari materi belajarnya sehingga mahasiswa mudah memahami. Kondisi tertentu dimana mahasiswa harus mempresentasikan tugasnya, fasilitas *share screen* harus dimaksimalkan penggunaannya oleh dosen maupun mahasiswa.

c) Kualitasnya bagus

Kualitas bagus dapat dilihat dari video siaran langsung pada aplikasi zoom, memiliki gambar jernih dan suaranya pun jelas. Cocok untuk belajar dan juga rapat secara daring.