

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Ibu Hamil

1. Definisi Ibu Hamil

Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung, dimulai dari proses onsepsi, yaitu saat sel telur bertemu dengan sel sperma, hingga kelahiran janin atau bayi. Masa kehamilan yang dianggap normal berlangsung selama 280 hari, atau setara dengan 40 minggu dan sekitar sembilan bulan tujuh hari, yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) (Ratnawati, 2024). Kehamilan merupakan sebuah rangkaian proses yang saling terkait, dimulai dari ovulasi, yaitu pelepasan ovum, diikuti dengan migrasi spermatozoa dan ovum. Proses ini berlanjut dengan konsepsi dan nidasi (implantasi) pada endometrium, yang kemudian diikuti oleh pembentukan plasenta serta pertumbuhan dan perkembangan hasil konsepsi hingga mencapai usia 40 minggu (Abdullah et al., 2024).

2. Tanda dan Gejala Kehamilan

Tanda dan gejala kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu:

- a. Tanda dan gejala kehamilan pasti
 - 1) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
 - 2) Bayi dapat dirasakan di dalam rahim. Semenjak umur kehamilan keenam atau tujuh bulan
 - 3) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan kelima atau keenam denyut jantung bayi terkadang dapat didengar

menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop (Yulivantina et al., n.d.)

b. Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

1) Tidak Menstruasi

Kehamilan seringkali ditandai dengan berhentinya haid, yang bisa menjadi tanda bahwa sel telur telah dibuahi oleh sperma. Selain itu, penyebab lainnya bisa termasuk kekurangan gizi, masalah emosional, atau menopause (berhentinya haid).

2) Mual muntah

Mual muntah biasa dirasakan ibu hamil pada bulan-bulan pertama kehamilan hingga akhir trimester pertama dan sering terjadi pada pagi hari yang disebut morning sickness.

3) Ngidam

Ibu hamil sering meminta makanan atau minuman tertentu terutama pada bulan – bulan pertama. Penyebabnya karena perubahan hormone

4) Merasa lelah

Sering terjadi pada trimester I karena tubuh bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan dan peningkatan hormonal yang dapat mempengaruhi pola tidur.

5) Payudara membesar

Payudara menjadi lebih lembut, sensitif, gatal, dan terasa berdenyut seperti kesemutan, serta nyeri saat disentuh. Ini menunjukkan adanya peningkatan produksi hormon estrogen dan progesteron.

6) Sering buang air kecil

Tanda ini terjadi karena kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar. Gejala ini akan hilang pada tiga bulan pertama dan pada akhir kehamilan. Gejala ini kembali karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin.

7) Sembelit

Sembelit bisa terjadi akibat meningkatnya hormon progesteron. Selain melemaskan otot rahim, hormon ini juga melemaskan otot dinding usus, yang mengakibatkan gerakan usus melambat, sehingga penyerapan nutrisi bagi janin menjadi lebih optimal (Yulivantina et al., n.d.).

c. Tanda dan gejala kehamilan palsu

Kehamilan palsu, atau yang dikenal juga dengan istilah *pseudocyesis*, adalah kondisi di mana seseorang mengalami gejala-gejala kehamilan, seperti perut membesar, mual, atau perubahan hormon, padahal sebenarnya tidak sedang hamil. Penyebabnya bisa terkait dengan faktor psikologis atau gangguan hormonal, meskipun wanita dengan kehamilan palsu menunjukkan tanda-tanda fisik seperti seorang ibu hamil, tes kehamilan akan menunjukkan hasil negatif.

B. Konsep Dasar Gempa Bumi

1. Definisi Gempa Bumi

Gempa bumi adalah getaran atau pergerakan yang terjadi di permukaan bumi akibat pelepasan energi. Indonesia termasuk negara yang sering mengalami gempa bumi dengan kekuatan besar, hal ini disebabkan karena Indonesia terletak di Ring of Fire dan di pertemuan tiga lempeng tektonik dunia. Gempa yang terjadi sering kali memicu bencana lebih besar seperti tsunami.

Selain itu, kondisi geografis Indonesia yang terdiri dari banyak pulau dan gunung api aktif juga menyebabkan seringnya gempa bumi akibat aktivitas vulkanik (Hartanti, 2024). Gempa bumi merupakan getaran atau guncangan yang terjadi di permukaan bumi akibat pergerakan lempeng tektonik yang menyebabkan pelepasan energi dari dalam bumi secara mendadak, sehingga menghasilkan gelombang seismik (Ruyani, 2023).

2. Proses Terjadinya Gempa Bumi

Gempa bumi terjadi karena adanya pergerakan lempeng tektonik yang membentuk kerak bumi. Gempa bumi dapat disebabkan oleh (Hartanti, 2024)

a. Gerakan Subduksi

Gerakan ini terjadi ketika satu lempeng turun ke bawah lempeng lainnya. Hal ini menciptakan tekanan yang kemudian dilepaskan.

b. Pergerakan Lateral

Pergerakan lateral terjadi ketika dua lempeng bergerak sejajar satu sama lain kemudian menciptakan gesekan. Gesekan tersebut kemudian menyebabkan terjadinya getaran gempa bumi.

c. Pelepasan Tekanan

Di dalam kerak bumi terdapat batuan. Batuan tersebut menciptakan tekanan yang dapat dilepaskan secara tiba-tiba. Hal ini menyebabkan adanya rambatan energi sehingga timbul getaran atau guncangan gempa bumi

Gempa bumi terjadi akibat pelepasan energi elastis yang menghasilkan gelombang seismik, umumnya disebabkan oleh pergerakan sesar atau deformasi pada kerak bumi. Sebagian besar gempa bumi adalah gempa tektonik yang terjadi akibat aktivitas lempeng tektonik, sehingga wilayah sekitar

pertemuan lempeng sering rawan gempa. Teori rebound elastik menjelaskan bahwa gempa terjadi karena pelepasan energi elastik mendadak yang melebihi kekuatan batuan (Ruyani, 2023).

3. Jenis – Jenis Gempa Bumi

Menurut (Ruyani, 2023) gempa bumi terjadi karena beberapa hal. Beda penyebabnya maka beda pula kekuatan gempa yang dihasilkan. Gempa bumi berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi beberapa kelompok, di antaranya adalah sebagai berikut

a. Gempa Bumi Tektonik

Gempa bumi tektonik terjadi akibat pergeseran lempeng tektonik, di mana tekanan antara lempeng batuan dalam kerak bumi menghasilkan tenaga yang besar. Jenis gempa ini merupakan yang paling sering terjadi dan dirasakan, khususnya di Indonesia.

b. Gempa Bumi Vulkanik

Berbeda dengan gempa bumi tektonik, gempa bumi vulkanik disebabkan oleh aktivitas magma di dalam gunung api. Tekanan yang terjadi pada kantong magma di bawah gunung memicu pelepasan energi secara mendadak, yang menghasilkan getaran pada permukaan tanah.

c. Gempa Bumi Runtuhan

Gempa bumi runtuhan adalah gempa lokal yang terjadi ketika sebuah gua di area batuan karst atau lokasi tambang runtuh. Jenis gempa ini jarang terjadi karena tempat-tempat tersebut tidak selalu mengalami longsor. Selain itu, gempa bumi runtuhan biasanya memiliki ciri khas, yaitu kekuatan yang relatif kecil.

d. Gempa Bumi Jatuhan Meteor

Gempa bumi akibat jatuhnya meteor terjadi ketika benda langit atau meteorit jatuh ke bumi. Meskipun peristiwa ini jarang terjadi, tumbukan meteorit dapat menyebabkan guncangan hebat di permukaan bumi.

e. Gempa Bumi Buatan

Gempa bumi buatan disebabkan oleh aktivitas manusia, seperti peledakan dinamit, uji coba nuklir, atau penghancuran bangunan.

4. Waktu Terjadinya Gempa Bumi

Waktu asal gempa bumi, atau origin time, merujuk pada saat terjadinya gempa di kedalaman tertentu dalam lapisan bumi. Origin time dicatat dalam format hari, tanggal, bulan, tahun, jam, menit, dan detik dalam UTC (*Universal Time Coordinated*). Gempa terjadi ketika pergerakan lempeng menyebabkan tekanan yang terus meningkat hingga akhirnya tidak dapat ditahan lagi oleh pinggiran lempeng, yang memicu terjadinya gempa pada waktu tersebut (Hartanti, 2024).

C. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses pemahaman, yang diperoleh setelah seseorang mengamati suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia didapatkan melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau kognitif memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2018)

2. Tingkat Pengetahuan

(Notoatmodjo, 2018) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan dibagi

enam tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat diartikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

d. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

3. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut (Hutagalung & Manik, 2024) ada faktor penyebab yang memengaruhi pengetahuan yaitu:

a. Faktor Internal

1) Usia

Usia memiliki kaitan yang erat dengan kemampuan seseorang dalam

menyerap pengetahuan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk memahami pengetahuan juga berkembang. Semakin tua usia seseorang, semakin banyak informasi yang dapat diterima atau diperoleh, karena semakin banyak pengalaman dan aktivitas yang dijalani.

2) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber utama pengetahuan, di mana seseorang memperoleh pengetahuan dengan mengingat kembali pengalaman yang telah didapat. Pengalaman di tempat kerja dapat ditingkatkan untuk mendapatkan pengetahuan baru yang lebih luas.

3) Pendidikan

Pendidikan adalah upaya mengembangkan kemampuan dan kepribadian, baik di dalam maupun luar sekolah. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah ia memperoleh informasi. Namun, pendidikan rendah tidak selalu berarti pengetahuan rendah, karena pengetahuan bisa didapat melalui pendidikan formal dan nonformal.

4) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk menunjang hidupnya dan keluarganya. Seseorang dengan ekonomi yang bagus biasanya dapat menerima pengetahuan lebih mudah.

b. Faktor Eksternal

1) Sosial dan Ekonomi

Kebiasaan dan budaya manusia dalam memproses pengetahuan bisa memiliki dampak positif maupun negatif. Kondisi keuangan seseorang juga

mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki, tergantung pada ketersediaan fasilitas yang mendukung.

2) Informasi

Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal atau non-formal dapat mengarah pada perubahan dan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan seseorang dapat meningkat dan berkembang karena melibatkan informasi yang baik dari berbagai media massa. Informasi bisa didapatkan melalui media elektronik maupun non elektronik. Media elektronik meliputi televisi, radio, computer, telepon, video. Media non elektronik meliputi booklet, leaflet, spanduk, poster dan buku saku. Pemberian informasi dengan buku saku mempengaruhi pendidikan kesehatan, karena sarana informasi yang digunakan memuat banyak materi yang dapat mempengaruhi proses pendidikan.

3) Lingkungan

Lingkungan dapat memengaruhi proses masuknya pengetahuan pada seseorang, karena adanya interaksi timbal balik yang akan diterima sebagai pengetahuan.

4. Pengukuran Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara, angket, atau kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai materi yang ingin diukur pengetahuannya (Notoatmodjo, 2018).

Adapun pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu.

- a. Pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan esai
- b. Pertanyaan objektif, misalnya jenis pertanyaan pilihan ganda

Tingkat pengetahuan seseorang diinterpretasikan dalam skala yang bersifat kualitatif, yaitu sebagai berikut:

- a. Baik (jika jawaban terhadap kuesioner 76-100% benar)
- b. Cukup (jika jawaban terhadap kuesioner 56-75% benar)
- c. Kurang (jika jawaban terhadap kuesioner <56% benar).

Tingkat pengetahuan seseorang dalam pemahamannya dapat dikategorikan baik, cukup maupun kurang apabila sudah diberikan pendidikan kesehatan selama tiga sampai empat kali dalam seminggu.

D. Konsep Dasar Kesiapsiagaan

1. Definisi Kesiapsiagaan

Kesiapsiagaan merupakan serangkaian tindakan yang diambil untuk mempersiapkan diri menghadapi bencana, melalui pengorganisasian serta langkah-langkah yang efektif dan efisien. Tujuan dari kesiapsiagaan adalah untuk memastikan respons yang cepat dan tepat dalam menghadapi bencana yang terjadi (Aminudin, 2021). Kesiapsiagaan juga diartikan sebagai kondisi yang siap untuk menghadapi krisis, bencana, atau situasi darurat lainnya (Istihora & Basri, 2020).

2. Parameter Kesiapsiagaan Masyarakat

LIPI - UNESCO/ISDR (2006) mengatakan bahwa, terdapat lima parameter yang digunakan untuk menilai tingkat kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi dan mengantisipasi bencana (Istihora & Basri, 2020)

a. Pengetahuan dan Sikap Tentang Risiko Bencana

Pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai risiko bencana dapat memengaruhi sikap dan kesadaran masyarakat untuk bersiap menghadapi

bencana, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah pesisir yang rawan terhadap gempa dan tsunami.

b. Kebijakan dan Panduan

Kebijakan dan panduan kesiapsiagaan bencana meliputi pendidikan masyarakat, perencanaan darurat, sistem peringatan, serta mobilisasi sumber daya, seperti pendanaan, organisasi, SDM, dan fasilitas penting. Kebijakan ini dapat dituangkan dalam bentuk peraturan, seperti SK dan Perda, untuk efektivitas lebih.

c. Rencana Tanggap Darurat

Rencana tanggap darurat berkaitan dengan evakuasi, pertolongan, dan penyelamatan untuk mengurangi jumlah korban bencana. Tindakan tanggap darurat yang dilakukan sangat krusial untuk mengurangi korban, terutama pada periode pertama hingga ketiga setelah bencana terjadi, sebelum bantuan eksternal tiba.

d. Sistem Peringatan Bencana

Parameter peringatan bencana, seperti tanda peringatan dan distribusi informasi, penting untuk mengurangi korban, kerusakan, dan dampak lingkungan. Latihan dan simulasi diperlukan untuk mempersiapkan masyarakat agar tahu langkah yang harus diambil saat menerima peringatan, termasuk tempat yang harus dituju dan cara menyelamatkan diri sesuai lokasi bencana.

e. Mobilisasi Sumber Daya

Mobilisasi sumber daya, termasuk SDM, pendanaan, serta prasarana dan sarana darurat, mendukung kesiapsiagaan. Jika tidak berjalan lancar, dapat

menjadi kendala, sehingga mobilisasi ini menjadi parameter kesiapsiagaan yang sangat penting.

3. Upaya Dalam Kesiapsiagaan

Kesiapsiagaan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian serta melalui Langkah yang tepat guna dan berdaya guna dan mengharapkan partisipasi dari semua pihak untuk melakukan latihan kesiapsiagaan (BPBD, 2019). Beberapa upaya penting untuk kesiapsiagaan adalah

- a. Memahami bahaya di sekitar tempat tinggal
- b. Memahami sistem peringatan dini setempat. Mengetahui rute evakuasi dan rencana pengungsian
- c. Memiliki keterampilan untuk mengevaluasi situasi secara cepat dan mengambil inisiatif tindakan untuk melindungi diri
- d. Memiliki rencana antisipasi bencana untuk keluarga dan mempraktekkan rencana tersebut dengan latihan
- e. Mengurangi dampak bahaya melalui latihan mitigasi
- f. Melibatkan diri dengan berpartisipasi dalam pelatihan

4. Kesiapsiagaan Ibu Hamil Menghadapi Gempa Bumi

Gempa bumi dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa adanya peringatan. Ibu hamil harus mempersiapkan diri menghadapi gempa bumi dan mengetahui apa yang harus dilakukan jika terjadi bencana (Iswarani et al., 2020).

Dalam situasi normal ibu hamil harus memiliki upaya untuk melakukan kesiapsiagaan bencana sebelum terjadinya bencana.

1. Memiliki Rencana Darurat Keluarga

Hal yang harus diperhatikan yaitu kenali ancaman bencana, mengenali bagian di dalam rumah yang dapat dijadikan sebagai perlindungan dan simpan nomor kontak yang penting seperti keluarga, fasilitas Kesehatan, puskesmas dan rumah sakit.

2. Menyiapkan Tas Siaga

Tas siaga bencana merupakan tas tahan air yang dipersiapkan anggota keluarga untuk berjaga – jaga apabila terjadi suatu bencana atau kondisi darurat lain. Tas siaga yang dipersiapkan ibu hamil yaitu

a. Tas Siaga Ibu Hamil

Bra khusus untuk ibu hamil, kain panjang (jarik), celana dalam, baju hamil lengan panjang, selimut, sabun mandi, pasta gigi, sampo, sikat gigi, handuk, senter dan baterai, sandal jepit, peluit dan tali kalung serta set pakaian bayi.



Gambar 1 Tas Siaga Ibu Hamil

b. Tas Siaga Ibu Pasca Persalinan

Pembalut untuk nifas (pasca persalinan), baju berkancing depan untuk menyusui, popok katun, pakaian bayi, sarung tangan dan sarung kaki bayi, selimut bayi, topi bayi, kain bedong, sabun mandi bayi, handuk bayi, minyak telon, baby oil, tissue basah.

- 2) Merangkak ke bawah meja yang kokoh dan tunggu sampai gempa berhenti
- 3) Menjauhi kaca atau barang yang mudah pecah
- 4) Jika sedang memasak segera untuk mematikan kompor
- 5) Melindungi kepala menggunakan bantal jika berada di kamar tidur
- 6) Jika ibu hamil berada di luar rumah tempatkan diri dari area yang jauh dari pepohonan, bangunan, kabel listrik, dan tiang. Jika berkendara segera untuk berhenti, hindari jembatan.

b. Setelah Terjadi Gempa Bumi

Setelah gempa bumi berakhir, ibu hamil disarankan untuk beristirahat untuk menenangkan diri, banyak minum air putih dan makan makanan yang sehat. Selain itu, ibu hamil setelah merasakan gempa bumi disarankan untuk berkonsultasi ke dokter kandungan untuk mengecek kesehatan. Banyak kasus ibu hamil rentan melahirkan secara prematur karena tegang dan stress.

E. Konsep Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah penerapan konsep pendidikan di bidang kesehatan. Dari sudut pandang pendidikan, merupakan suatu bentuk praktik pendidikan. (Fibriana et al., 2017). Pendidikan kesehatan adalah penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mendorong pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan menuju kedewasaan serta kematangan pada individu, kelompok, atau masyarakat (Jamaliah & Hartati, 2023).

2. Tujuan pendidikan kesehatan

Menurut (Fibriana et al., 2017) pendidikan kesehatan memiliki beberapa

tujuan diantaranya

- a. Peserta didik dapat memiliki pengetahuan tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- b. Peserta didik dapat memiliki ilai dan sikap yang positif terhadap prinsip hidup sehat.
- c. Peserta didik dapat memiliki keterampilan dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan Kesehatan
- d. Peserta didik dapat memiliki kebiasaan dalam hidup sehari-hari yang sesuai dengan syarat Kesehatan
- e. Peserta didik dapat memiliki kemampuan untuk menalarkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Peserta didik dapat memiliki pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan yang seimbang
- g. Peserta didik dapat mengerti dan menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari
- h. Peserta didik dapat memiliki daya tangkap terhadap pengaruh buruk dan luar.

3. Media pendidikan kesehatan

Menurut (Kholid, 2018) pendidikan kesehatan memiliki beberapa media dalam melakukan penyuluhan

a. Media cetak

1) Poster

Poster merupakan pesan singkat dalam bentuk gambar dengan tujuan untuk memengaruhi seseorang agar tertarik pada sesuatu, atau memengaruhi

agar seseorang bertindak akan sesuatu hal. Poster tidak dapat memberi pelajaran dengan sendirinya, karena keterbatasan kata-kata.

2) Leaflet

Leaflet adalah media publikasi berupa selebaran kertas, biasanya dilipat dua sampai tiga kali, yang dibagikan kepada responden. Leaflet dapat dibuat secara langsung atau dengan teknik cetak seperti sablon dan offset.

3) Baligho

Baligho adalah media informasi berukuran besar yang dipasang pada tempat terbuka dan strategis, seperti jalan raya. Dibuat dari papan triplek dan cat, baligho biasanya berisi informasi, penawaran produk, atau pesan lainnya, serta dilengkapi dengan gambar.

4) Spanduk

Spanduk adalah media informasi yang berupa kain berukuran panjang lima meter sampai delapan meter, biasanya dipasang di tepi jalan dengan cara dibentangkan. Spanduk berisi huruf/kalimat informasi dan gambar.

5) Umbul-umbul

Umbul-umbul yaitu kelanjutan dari publikasi spanduk, yang penempatannya di area pinggiran jalan raya, wilayah pemukiman kompleks, kawasan pedestrian. Umbul-umbul mempunyai manfaat sama seperti spanduk, baligho, dan lainnya.

6) Buku Saku

Buku saku adalah buku dengan ukuran kecil yang dirancang agar mudah dimasukkan ke dalam saku dan praktis dibawa ke mana saja.

7) Media Massa (Koran/Majalah/Tabloid, dan Lain- lain)

Media massa atau pers adalah istilah yang mulai digunakan pada 1920-an untuk merujuk pada jenis media yang dirancang khusus untuk menjangkau masyarakat luas. Surat kabar, sebagai salah satu bentuk media massa, adalah publikasi ringan yang dicetak di kertas murah dan berisi berita terkini tentang berbagai topik.

b. Media audio visual

1) Televisi

Selain berfungsi sebagai media hiburan dan informasi, televisi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan. Televisi menjadi media yang sangat efektif untuk menyampaikan atau mensosialisasikan program-program pemerintah.

2) Radio

Radio adalah media elektronik dengan biaya rendah untuk pemancar dan penerima, memungkinkan lebih banyak stasiun dan perangkat. Biaya yang terjangkau ini memberikan akses lebih luas dan jangkauan yang lebih besar kepada pendengar.

3) Film

Film adalah gambar-hidup, juga sering disebut movie. Film, secara kolektif, sering disebut sinema. Gambar-hidup adalah bentuk seni, bentuk populer dari hiburan, dan juga bisnis.

4) Iklan

Iklan adalah suatu sarana komunikasi yang digunakan komunikator

dalam hal ini perusahaan atau produsen untuk menyampaikan informasi tentang barang atau jasa kepada publik, khususnya pelanggannya melalui suatu media massa

5) Video

Penyampaian informasi atau pesan-pesan yang dikemas dalam bentuk dalam bentuk video. Kelebihan dari video yaitu pesan atau informasi kesehatannya dapat dilihat (visual) dan dapat didengar (audio).

c. Media Internet

1) Jejaring Sosial/Social Network

Saat ini, banyak situs jejaring sosial yang bermunculan. Di Indonesia, Facebook dan Twitter masih menjadi yang terpopuler. Banyak pengguna internet yang memanfaatkan kedua situs ini untuk mencari penghasilan, berteman, berbagi informasi, dan melakukan promosi kepada teman-teman di Facebook atau melalui jejaring sosial lainnya.

F. Konsep Dasar Buku Saku

1. Pengertian buku saku

Buku saku adalah buku yang berukuran kecil yang dirancang agar mudah dibawa dan digunakan sebagai panduan praktis dalam berbagai kegiatan. Buku saku bersifat portabel, kecil, dan ringan yang bisa dimasukkan ke dalam saku atau tas dan mudah dibawa kemana – mana (Islamirida et al., 2023). Karena ukurannya yang kompak, buku saku memungkinkan pembaca untuk membaca isinya kapan saja dan di mana saja, tanpa memerlukan banyak ruang. Secara umum, buku saku sering digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan

informasi atau materi tertentu kepada khalayak dengan cara yang ringkas dan efisien. Buku saku juga berfungsi sebagai media pembelajaran yang memberikan trik, teknik, atau solusi dalam memecahkan masalah, sehingga pembaca dapat dengan mudah memahami dan mengaplikasikannya. Buku saku terdiri dari 16 hingga 24 halaman dengan ukuran 10 x 15 cm, dan sampulnya dirancang dengan warna yang menarik, sederhana, serta tipis agar mudah dibawa ke mana-mana (Endiyono, 2019)

2. Karakteristik buku saku

- a) Aspek materi terdapat kajian yang sesuai dengan topik tertentu, terdapat bahan bacaan yang tepat agar tercapai sesuai dengan yang diharapkan, sajian isi materi memang benar adanya yaitu materi kajian dalam bidang keilmuan. Mempunyai manfaat untuk kehidupan dan penyajian materi sudah seimbang antara materi dasar dan penunjang.
- b) Aspek sajian, dikatakan baik sebuah buku saku harus menyajikan materi yang lengkap sesuai dengan keinginan belajar yang berlandaskan kebutuhan warga belajar dan menyajikan materi yang dengan mudah dipahami dan tidak membosankan ketika dibaca.
- c) Aspek bahasa dan keterbacaan, pengutaraan materi pada buku saku berkaitan dengan tingkat kesederhanaan Bahasa
- d) Aspek grafika, hal ini menyangkut bentuk luar buku yaitu warna, huruf, ilustrasi dan cetakan sehingga buku saku disenangi oleh pembaca karena pengemasan yang baik dan pada akhirnya diminati pembacanya

3. Penyusunan buku saku

- a. Menentukan judul dan sub judul yang tepat.

- b. Membuat susunan yang rasional dan pola yang kongkret
- c. Mengaplikasikan tehnik atau gaya penulisan yang sesuai
- d. Membuat kemasan yang menarik

4. Kelebihan dan kekurangan buku saku

a. Kelebihan Buku Saku

Buku saku merupakan salah satu media pendidikan yang banyak ditemukan. Buku saku memiliki beberapa kelebihan diantaranya (Nurhayati, 2019):

- 1) Mudah dibawa kemana – mana
- 2) Materi yang ditampilkan praktis dengan tampilan yang menarik
- 3) Perpaduan teks dan gambar mampu menarik perhatian responden

b. Kekurangan Buku Saku

Selain kelebihan, buku saku juga memiliki beberapa kekurangan diantaranya:

- 1) Proses pencetakan memerlukan waktu yang lama
- 2) Mudah sobek
- 3) Buku mudah hilang karena berukuran kecil

G. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Buku Saku terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kesiapsiagaan Menghadapi Gempa Bumi

Penggunaan media cetak sebagai salah satu pendidikan kesehatan merupakan hal sangat bagus untuk dilakukan kepada semua kalangan. Media cetak banyak sekali pemanfaatannya selain dari materi yang ditampilkan terdapat juga gambar menarik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan

responden. Pengetahuan adalah hasil dari proses pemahaman, yang diperoleh setelah seseorang mengamati suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2018). Pendidikan kesehatan merupakan penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan. Penerapan konsep yang dilakukan pada penelitian ini adalah buku saku. Buku saku merupakan metode belajar yang sangat praktis, karena berukuran kecil, penyajian sederhana, menarik, materi singkat dan memiliki gambar yang bisa digunakan untuk mengedukasi responden.

Penelitian Endiyono (2019) terkait pemberian buku saku tanggap bencana meningkatkan pengetahuan kader kesehatan di Jawa Tengah menunjukkan bahwa didapatkan perbedaan pengetahuan kader kesehatan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan melalui buku saku dengan ($p\text{-value} = 0,000$). Hasil penelitian Maiseptya Sari (2021) terkait penyuluhan kesiapsiagaan ibu hamil menghadapi gempa bumi dan tsunami di Bengkulu terdapat perubahan pada pengetahuan ibu hamil tentang kesiapsiagaan menghadapi Bencana gempa bumi dan tsunami dari sebelum dan sudah penyuluhan.