

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Konsep Lansia**

##### **2.1.1 Pengertian Lansia**

Lanjut usia (lansia) yaitu seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita. Menurut Potter dan Perry mendefinisikan bahwa lansia dimulai setelah masa pensiun biasanya berusia 65 sampai 74 tahun (Potter, 2005 dalam Nurul, 2005).

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia adalah suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimana ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

##### **2.1.2 Proses Menua**

Proses menua (*aging process*) adalah suatu alami yang akan terjadi pada setiap manusia, proses ini ditandai dengan adanya penurunan fungsi organ maupun perubahan kondisi fisik, psikologis, dan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain (Handayani et al., 2013).

Secara alamiah proses semua terjadi secara terus-menerus (berlanjut) sejak lahir dialami oleh semua makhluk hidup. Pada setiap

individu proses menua yang dialami tidak sama cepatnya, tergantung pada organ tubuh masing-masing. Ada kalanya seseorang yang masih muda (belum tergolong lanjut usia) tetapi mengalami kekurangan-kekurangan yang diskrepansi (Manuntung, 2019).

### **2.1.3 Batasan Lanjut Usia**

Menurut (Wahyunita, 2010) lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Kelompok usia lanjut prasenilis (pralansia) adalah seseorang orang berusia 45 tahun sampai dengan 59 tahun.
- b. Kelompok usia lanjut adalah kelompok yang berusia 60 tahun atau lebih.
- c. Kelompok usia lanjut dengan resiko tinggi adalah kelompok yang berusia 70 tahun atau 60 tahun keatas dengan masalah kesehatan.

Sedangkan batasan usia menurut World Health Organization (WHO) 2013 dibagi menjadi 4 kelompok yaitu :

- a. Middle Age adalah kelompok yang berusia antara 45-54 tahun.
- b. Erderly adalah kelompok yang berusia antara 55-65 tahun.
- c. Young Old adalah kelompok yang berusia antara 66-74 tahun.
- d. Old adalah kelompok yang berusia 75-90 tahun.

### **2.1.4 Perubahan Pada Lansia**

Perubahan yang terjadi pada lansia merupakan akumulasi perubahan progresif yang berhubungan dengan peningkatan kerentanan terhadap suatu penyakit dan seiring bertambahnya usia jumlah kerusakan sel dan jaringan meningkat akibat radikal bebas yang terjadi terus-menerus. Kerusakan

struktur dan fungsi organ tubuh menyebabkan kondisi patologis, kondisi ini menyebabkan immobilitas dan bahkan kematian (Zalukhu et al., 2016)

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia menurut (Azizah, 2011) antara lain sebagai berikut :

1. Perubahan fisik

- a. Sistem indra pendengaran dan penglihatan

Pada sistem pendengaran biasanya lansia mengalami gangguan pada suara-suara atau nada yang tidak jelas. Pada sistem penglihatan biasanya lansia mengalami penurunan penglihatan pada saat jarak jauh maupun jarak dekat, maka dari itu lansia perlu dibantu dengan penggunaan kacamata ataupun alat bantu lainnya.

- b. Sistem intergumen

Pada sistem ini biasanya kulit lansia menjadi keriput, tidak elastis, dan kering. Hal tersebut disebabkan oleh atropi glandula sebacea dan glandula sudoriteria.

- c. Sistem muskuloskeletal

Perubahan yang terjadi pada lansia mengakibatkan adanya perubahan jaringan penghubung seperti (kolagen dan elastin) kartilago, tulang, otot, dan sendi. Perubahan ini dapat menimbulkan dampak rentan terhadap gesekan, nyeri, dan osteoporosis.

- d. Sistem kardiovaskular dan respirasi

Penurunan yang terjadi pada sistem kardiovaskular adalah massa jantung bertambah, ventrikel kiri mengalami hipertropi sehingga kemampuan peregangan jantung menjadi berkurang karena adanya

perubahan jaringan ikat yang disebabkan oleh penumpukan oleh penumpukan lipofusin. Pada sistem respirasi terjadi perubahan yang dapat mengakibatkan gerakan pernapasan terganggu dan kemampuan peregangan torak menurun.

e. Pencernaan dan metabolisme

Penurunan produksi pada pencernaan ditandai sebagai kemunduran fungsi yang terlihat pada kehilangan gigi, indra pengecap menurun, sehingga lansia tidak mampu mengunyah dengan baik. Perubahan lain seperti asam lambung, peristaltic lemah dapat menyebabkan konstipasi.

f. Sistem perkemihan

Banyak fungsi yang mengalami penurunan seperti ekskresi laju filtrasi dan reabsorpsi oleh ginjal akibat perubahan yang signifikan pada sistem perkemihan.

g. Sistem saraf

Penurunan sistem atau susunan pada saraf menyebabkan adanya perubahan anatomi dan atrofi yang progresif sehingga lansia mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

h. Sistem reproduksi

Lansia ditandai dengan mengecilnya ovarium, uterus, dan terjadinya atrofi payudara akibat perubahan pada sistem reproduksi. Pada lansia laki-laki testis masih dapat memproduksi sperma meskipun adanya penurunan secara berangsur-angsur.

## 2. Perubahan Kognitif

### a. Daya ingat (memory)

Memori adalah suatu tempat untuk menyimpan peristiwa yang pernah terjadi dalam hidupnya. Penurunan fungsi kognitif menyebabkan daya ingat lansia menurun sehingga ingatan jangka pendek lansia memburuk.

### b. Kemampuan pemahaman

Kemampuan lansia terhadap pemahaman menurun disebabkan oleh konsentrasi dan indra pendengarnya menurun, sehingga lansia sulit untuk memahami apa yang telah dibicarakan oleh lawan bicara.

### c. Pemecahan masalah

Penurunan daya ingat dan penurunan sistem indra pada lansia menyebabkan kemampuan pemecahan masalah pada lansia menurun.

### d. Motivasi

Motivasi yang terjadi pada lansia adalah kurangnya dukungan kekuatan fisik maupun psikologis sehingga banyak lansia yang pasrah atau mengehentikan keinginannya ditengah jalan.

## 3. Perubahan spiritual

Kehidupan keagamaan lansia semakin mature dan terintegrasi, hal ini terlihat pada saat lansia berfikir dan bertindak. Harapan memungkinkan individu dengan keimanan spiritual atau religious untuk siap menghadapi krisis kehilangan dalam hidup.

#### 4. Perubahan psikososial

##### a. Penurunan kondisi fisik

Pada umumnya seseorang yang telah memasuki masa lansia mengalami penurunan kondisi fisik yang bersifat patologis seperti tenaga berkurang, keriput, gigi lepas, osteoporosis, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan gangguan atau kelainan fungsi fisik sehingga menyebabkan lansia bergantung pada orang lain.

##### b. Perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan

Perubahan ini diawali ketika masa pension tidak semua lansia menerimanya ada yang takut kehilangan penghasilan, kehilangan kedudukan peran, status, dan harga diri dan ada juga yang merasa senang karena memiliki jaminan hari tua.

##### c. Penurunan fungsi dan potensi seksual

Penurunan fungsi dan potensi seksual berhubungan dengan berbagai gangguan fisik. Salah satunya adalah pada wanita yang telah mengalami menopause terjadi penurunan fungsi seksual.

##### d. Perubahan aspek kepribadian

Perubahan yang berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif dan psikomotor disebabkan oleh perubahan aspek kepribadian. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pengertian, pemahanan, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan perilaku lansia menurun. Fungsi psikomotor meliputi faktor-faktor yang berhubungan dengan dorongan

kehendak seperti tindakan gerak, koordinasi yang dapat mengakibatkan lansia menjadi kurang cekatan.

e. Perubahan dalam peran sosial di masyarakat

Perubahan yang terjadi seperti penurunan fungsi indra penglihatan, gerak fisik dan sebagainya mengakibatkan adanya gangguan fungsional bahkan kecacatan. Hal ini yang mengakibatkan lansia menarik diri dari sosial lingkungannya.

## **2.2. Konsep gout arthritis**

### **2.2.1. Definisi Gout Arthritis**

Asam urat (gout arthritis) adalah hasil akhir metabolisme zat purin yang berasal dari sisa makanan yang dikonsumsi. Gout arthritis adalah senyawa nitrogen yang dihasilkan dari proses katabolisme (pemecahan) purin yang baik dari diet maupun dari asam nukleat endogen. Asam urat dalam tubuh sebagian besar diekskresi melalui ginjal dan hanya sebagian kecil melalui saluran cerna. Penyakit asam urat (gout) adalah penyakit yang terjadi karena penumpukan asam urat kristal asam urat pada jaringan sendi akibat dari gangguan metabolisme purin dalam darah meningkat dan lebih dari normal atau hiperurisemia (Prayogi, 2017)

Hiperurisemia adalah kondisi dimana kadar asam urat darah melebihi konsentrasi kritis, yakni pada konsentrasi 6.8 mg/dl. Konsentrasi ini berhubungan dengan munculnya gout arthritis. Hiperurisemia juga bisa tidak menampilkan gejala klinis atau tanpa gejala. Hiperurisemia terjadi akibat produksi asam urat meningkat karena tinggi purin atau diet serta penurunan ekskresi karena pemecahan asam nukleat yang berlebihan atau juga sering dikombinasi keduanya (Pratiwi, 2017)

### 2.2.2. Faktor Penyebab Gout Arthritis

Faktor penyebab kadar asam urat tinggi yaitu usia, hormone, dan penurunan fungsi ginjal didalam tubuh. Pengendapan kadar asam urat terjadi secara menerus didalam tubuh sehingga ginjal tidak mampu mengeluarkan asam urat dengan baik. Menurut (Putri,2017) berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi resiko terkena penyakit gout arthritis adalah :

a. Usia

Bertambahnya umur juga berpengaruh terhadap penyakit asam urat. Hal ini terjadi karena adanya penurunan proses kerja didalam tubuh.

b. Genetik

Riwayat keturunan juga dapat berpotensi terhadap penyakit gout arthritis yang kemudian ditunjang dengan faktor lingkungan lain.

c. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga dapat menjadi faktor yang memicu terjadinya hiperurisemia karena pada laki-laki menunjukkan kadar yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Hal tersebut dapat terjadi karena hormon esterogen yang dimiliki wanita mampu mempercepat proses ekskresi asam urat.

d. Obesitas

Obesitas memiliki keterkaitan dengan penyakit degenerative bukan hanya hiperurisemia yang dapat berpotensi pada penderita obesitas namun juga beberapa penyakit degenaratif lainnya.

e. Obat-obatan

Seseorang yang menggunakan jenis obat tertentu berpotensi mengalami hiperurisemia namun beberapa obat memiliki kemampuan untuk mempercepat proses ekskresi namun beberapa jenis obat lainnya juga dapat menghambat ekskresi asam urat salah satunya adalah obat jenis aspirin.

f. Makanan

Beberapa makanan dapat memicu naiknya kadar purin di dalam tubuh yang dapat menyebabkan asam urat. Beberapa makanan yang dapat menyebabkan tingginya kadar purin adalah sebagai berikut : jeroan, kacang-kacangan, dan makanan laut.

### **2.2.3. Gejala Gout Arthritis**

Gejala penyakit asam urat terdapat banyak gejala antara lain : sendi mendadak terasa sangat sakit, kesulitan untuk berjalan akibat sakit yang mengganggu, khususnya di malam hari. Nyeri akan berkembang cepat dalam beberapa jam dan disertai nyeri hebat, pembengkakan, rasa panas, serta muncul warna kemerahan pada kulit sendi (Sari Syamsiah, 2017).

Menurut (Sari Syamsiah, 2017) ada beberapa tahap perkembangan penyakit asam urat antara lain sebagai berikut :

- a. Tahap asimtomatik yaitu tahap awal ketika terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) tanpa disertai dengan gejala oleh sebab itu biasanya ditahap ini penderita baru menyadari ketika mereka melakukan pemeriksaan darah dengan cara mengukurnya menggunakan alat kesehatan.

- b. Tahap akut yaitu tahap dimana asam urat dalam darah mengalami penumpukan dan pembedakan kristal di persendian dan disertai dengan gejala yang sering timbul di malam hari yakni rasa nyeri yang mendadak pada sendi.
- c. Tahap Interkristal yaitu tahap jeda dari tahap akut, maksudnya pada tahap ini tidak ada serangan rasa nyeri hingga 6 bulan. Namun, mayoritas penderita menganggap bahwa penyakit ini sudah sembuh dan penderita mulai tidak menjaga gaya hidup dan pola makan.
- d. Tahap Kronik yaitu tahap yang paling parah. Pada tahap ini sering timbul gejala berupa rasa nyeri yang berlebihan pada sendi disertai dengan benjolan pada sendi yaitu tofi. Tofi adalah manifestasi dari kristal asam urat yang tertimbun di sendi atau jaringan lunak yang sudah sangat lama dan banyak.

#### **2.2.4. Pencegahan Gout Arthritis**

- a) Pembatasan purin, hindari makanan yang mengandung purin yaitu ; jeroan, sarden, kerang, kacang-kacangan, udang, bayam, dan daun melinjo.
- b) Memenuhi kalori sesuai kebutuhan tubuh, jumlah asupan kalori harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh berdasarkan pada tinggi dan berat badan
- c) Mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat, seperti nasi, singkong, roti, dan ubi. Makanan tersebut baik dikonsumsi oleh penderita asam urat karena akan meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urine.
- d) Hindari makanan tinggi protein dan lemak, makanan yang mengandung protein dan lemak tinggi dapat meningkatkan kadar asam urat dalam

darah serta dapat menghambat eksresi asam urat melalui urine. Contohnya yaitu, hati, ginjal, otak, paru, makanan yang digoreng, dan bersantan.

- e) Perbanyak konsumsi sayur dan buah. Buah-buahan yang disarankan yakni semangka, blewah, nanas, belimbing, dan jambu air, selain buah tersebut penderita gout arthritis dapat mengkonsumsi buah-buahan rendah purin. Buah-buahan yang dihindari oleh penderita gout arthritis adalah alpukat dan durian karena memiliki kandungan lemak yang tinggi.
- f) Menghindari minuman beralkohol, penderita gout arthritis sebaiknya menghindari konsumsi alkohol karena alkohol dapat meningkatkan asam laktat dalam darah.

#### **2.2.5. Penatalaksanaan Gout Arthritidis**

Penatalaksanaan gout arthritis bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, mempertahankan fungsi sendi dan mencegah terjadinya kelumpuhan. Penanganan secara umum dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu sebagai berikut (Nuraini, 2015) :

##### **a) Farmakologi**

Terapi farmakologi yaitu dengan cara mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dianjurkan dan sesuai dengan resep dokter.

Berikut beberapa contohnya :

- a. Obat golongan xantin oksidase inhibitor (seperti allopurinol dan febuxostat) direkomendasikan sebagai lini pertama untuk pengobatan pada penderita gout arthritis.

- b. Obat golongan urikosurik ( seperti probenesid)
- c. Obat golongan antiinflamasi non steroid ( seperti asam mefenamat)

b) Non farmakologi

Terapi dari non farmakologi sendiri adalah mengubah gaya hidup, menurunkan berat badan, mengkonsumsi makanan sehat, olahraga, menghentikan kebiasaan merokok, dan konsumsi air putih yang cukup. Modifikasi diet pada penderita obesitas diusahakan untuk menstabilkan indeks masa tubuh yang ideal serta latihan fisik yang ringan untuk menghindari trauma pada sendi.

### 2.2.6. Perbedaan Gout Arthritis dengan Osteoarthritis

Tabel 2.1 Perbedaan Asam Urat dengan Osteoarthritis

| Asam urat (gout arthritis)   | Osteoarthritis  |
|--|---|
| Lebih banyak menyerang pria dan wanita yang mengalami menopause.   | Sering menyerang pria atau wanita di usia lanjut.                       |
| Peradangan sendi sering terjadi di malam hari setelah penderita mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin. | Peradangan sendi sering timbul di pagi hari setelah beraktivitas.       |
| Peradangan sendi terjadi di tumit, lutut, pergelangan kaki, pergelangan tangan, siku, dan jari.                    | Peradangan sendi sering menyerang lutut dan pinggul                     |
| Mayoritas disebabkan karena kelebihan kandungan asam urat di dalam tubuh.  | Mayoritas disebabkan oleh proses penuaan, kelemahan tulang, dan cedera. |

## **2.3. Konsep Pengetahuan**

### **2.3.1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, maupun peraba terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan adalah hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris terutama mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan adalah dominan penting dalam terbentuknya perilaku terbuka (Donsu, 2017).

### **2.3.2. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmojo (2014) pengetahuan memiliki enam tingkat yaitu :

1. Tahu (know)

Tahu adalah kemampuan mengingat suatu materi yang telah diterima sebelumnya. Seseorang dikatakan tahu apabila dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan materi atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (comprehension)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan secara benar tentang objek atau materi yang diketahui. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi maka harus dapat menjelaskan, memberikan contoh, dan menyimpulkan suatu materi.

3. Aplikasi (application)

Aplikasi adalah suatu sikap/kemampuan untuk menguraikan materi yang telah dipelajari pada situasi ayau kondisi yang sebenarnya dengan menggunakan hukum, rumus, metode dalam situasi yang nyata.

4. Analisis (analysis)

Analisi adalah kemampuan untuk menjelaskan/menjabarkan materi atau objek kedalam bagian kecil yang masih berada dalam sayu struktur organisasi dan masih berkaitan satu sama lain. Kemampuan untuk menganalisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, kemampuan menggambarkan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokan.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan suatu bagian menjadi bentuk kesatuan baru atau kemampuan untuk menyusun formulasi baru dengan berbagai formulasi yang ada.

6. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi adalah sebuah komponen untuk melakukan klasifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan suatu kriteria sendiri atau yang telah ada.

### **2.3.3. Proses Pengetahuan**

Menurut (Donsu,2017) terdapat 5 proses terjadinya perilaku tahu, diantaranya sebagai berikut :

1. Awareness atau kesadaran. Pada tahap ini individu sudah menyadari adanya stimulus atau rangsangan .

2. Interest atau tertarik. Pada tahap ini individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
3. Evaluation atau menimbang. Pada tahap ini individu akan mempertimbangkan baik dan tidak baiknya dari stimulus tersebut untuk dirinya.
4. Trial atau percobaan. Pada tahap ini individu mulai mencoba melakukan sesuatu yang baru sesuai yang dikehendaki.
5. Adaption atau pengangkatan. Pada tahap ini individu telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadaran terhadap stimulus tersebut.

#### **2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Fitriani, 2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antarai lain sebagai berikut :

1. Faktor pendidikan

Tingkat pengetahuan seseorang yang tinggi akan memudahkan penerimaan informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pendidikan sangat berkaitan dengan pengetahuan karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

2. Media massa dan informasi

Pengetahuan masyarakat tentang informasi baru dapat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang menyediakan berbagai macam media massa. Media massa seperti radio, televise, surat kabar, majalah dan lainnya mempunyai pengaruh besar terhadap oembetulan opini dari

dan kepercayaan seseorang. Pemberian informasi secara langsung seperti penyuluhan, focus grup discussion, seminar, dan lainnya juga dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan seseorang.

### 3. Sosial budaya dan ekonomi

Kebudayaan atau tradisi adat istiadat serta kebiasaan dalam keluarga atau kelompok dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Status ekonomi seseorang dapat menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan seseorang untuk memperoleh informasi.

### 4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut karena adanya proses timbal balik yang akan direspon seseorang sebagai pengetahuan.

### 5. Faktor pengalaman

Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut karena adanya proses timbal balik yang akan direspon seseorang sebagai pengetahuan.

### 6. Usia

Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Pola pikir dan daya tangkap seseorang akan berkembang seiring

dengan bertambahnya usia sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

## **2.4. Konsep Media Promosi Kesehatan**

### **2.4.1. Definisi Media**

Menurut Notoatmojo (2009) media promosi kesehatan adalah cara atau alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Media promosi kesehatan disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi membantu memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan. Media promosi kesehatan adalah alat saluran (channel) untuk menyampaikan kesehatan karena alat tersebut dapat digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan atau informasi kesehatan bagi masyarakat (Fitriani, 2016).

### **2.4.2. Manfaat Media**

Menurut (Maulana, 2009) manfaat media sebagai berikut :

1. Menimbulkan minat sasaran
2. Mencapai sasaran yang lebih banyak
3. Membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman
4. Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan pada orang lain.
5. Memudahkan penyampaian informasi.
6. Memudahkan penerimaan informasi oleh sasaran
7. Mendorong keinginan untuk mengetahui, mendalami, dan mendapatkan pengertian yang lebih baik.

### **2.4.3. Macam-Macam Media Promosi Kesehatan**

Menurut Nursalam (2008). Pemilihan media promosi kesehatan ditentukan oleh banyaknya sasaran, keadaan geografis, karakteristik

partisipan, dan sumber daya pendukung. Media yang dapat dipergunakan adalah sebagai berikut :

1. Media cetak

a. Leaflet atau Pamflet

Selembarnya berisi tulisan cetak tentang suatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca.

b. Booklet

Media ini berbentuk buku kecil yang berisi tulisan atau gambar atau bahkan keduanya. Sasarannya adalah seseorang yang dapat membaca.

c. Lembar balik

Lembar balik (flipchart) adalah peraga yang menyerupai kalender balik bergambar yang terdiri atas lembaran yang berukuran besar dan kecil.

d. Flashcard

Media ini berbentuk sejumlah kartu bergambar berukuran 25 x 30cm dengan desain gambar yang bisa dibuat dengan menggunakan tangan atau dicetak dari foto dan diberi nomor urut.

2. Media elektronik

a. Radio

Radio adalah salah satu media audio yang penyampaian pesannya dilakukan melalui pancaran gelombang elektronik dari radio pemancar (Supriasa, 2012: 37).

b. Televisi

Televisi adalah media yang dapat menampilkan pesan secara audiovisual dan gerak sama seperti film (Suparisa, 2012: 44).

c. Multimedia

Multimedia adalah sistem media dengan cara penyampaian menggunakan berbagai jenis bahan belajar yang membentuk suatu unit atau paket, contohnya seperti modul belajar yang terdiri atas bahan cetak, bahan audio, dan bahan audiovisual (Suparisa, 2012: 45)

d. Video

Menurut Cheppy Riyana (2007) media video pembelajaran adalah media yang menyajikan audio dan visual yang berisi pesan pembelajaran baik berisi konsep, prinsip, prosedur untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.

Tujuan video yaitu sebagai berikut :

1. Memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan waktu, ruang , dan daya indera masyarakat.
3. Dapat digunakan secara tepat dan bervariasi.

Menurut Cheppy Riyana (2007: 11-14) pengembangan dan pembuatan video harus mempertimbangkan kriteria sebagai berikut

1. Tipe materi

Media video cocok untuk materi yang bersifat menggambarkan sesuatu proses tertentu, sebuah alur demonstrasi, sebuah konsep atau mendeskripsikan sesuatu.

## 2. Durasi waktu

Media video memiliki durasi yang lebih singkat yaitu sekitar 20-40 menit berbeda dengan film yang pada umumnya berdurasi antar 2-3 jam. Mengingat kemampuan daya ingat dan kemampuan berkonsentrasi manusia yang cukup terbatas antara 15-20 menit menjadikan media video mampu memberikan keunggulan dibandingkan dengan film.

## 3. Format sajian

Video pada umumnya disajikan dengan format dialog dengan unsur dramatisnya yang lebih banyak untuk video pembelajaran mengutamakan kejelasan dan penguasaan materi.

## 4. Ketentuan teknis

Media video tidak terlepas dari aspek teknis yaitu kamera, teknis pengambilan gambar, teknis pencahayaan, editing, dan suara menekankan pada kejelasan pesan dengan demikian sajian materi yang komunikatif perlu dukungan teknis.

## 5. Penggunaan music dan sound effect

Beberapa ketentuan tentang music dan sound effect yaitu music untuk pengiring suara sebaiknya dengan intensitas volume yang lemah (soft) sehingga tidak mengganggu sajian visual dan

narrator serta music yang digunakan sebagai background  
sebaiknya music instrument.