



**DIKTAT**

**TEKNIK PENGEMBANGAN MEDIA  
PROMOSI KESEHATAN**

**OLEH :**

**PUTRA APRIADI SIREGAR**

**NIP. 198904162019031014**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2021**

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. Alhamdulillah Rabbil 'Aalamin, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan modul ini. Shalawat dan salam dengan ucapan Allahumma sholli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad penulis sampaikan untuk junjungan kita Nabi besar Muhammad Saw.

Dikat Mata Kuliah Teknik Pengembangan Media Promosi Kesehatan ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan dalam menempuh mata kuliah Teknik Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Modul ini disusun dengan kualifikasi merangkum semua materi teoritis. Teknik penyajiannya dilakukan pada setiap pertemuan sebanyak 2 sks.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa modul ini tentu punya banyak kekurangan. Untuk itu penulis dengan berlapang dada menerima masukan dan kritikan konstruktif dari berbagai pihak demi kesempurnaannya di masa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah jualah penulis bermohon semoga semua ini menjadi amal saleh bagi penulis dan bermanfaat bagi pembaca.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Medan, November 2020

Penyusun

Putra Apriadi Siregar, SKM, M.Kes

NIP. 198904162019031014

# DAFTAR ISI

<b><u>KATA PENGANTAR.....</u></b>	<b><u>i</u></b>
<b><u>DAFTAR ISI.....</u></b>	<b><u>ii</u></b>
<b>BAB I MEDIA DAN METODE PROMOSI KESEHATAN.....</b>	<b>1</b>
A. Alat Bantu (Peraga, Media).....	3
B. Sasaran Yang Dicapai Alat Bantu.....	5
C. Merencanakan Dan Menggunakan Alat Peraga.....	6
D. Cara Mempergunakan Alat Bantu.....	9
E. Media Promosi Kesehatan.....	10
<b>BAB II PEMBUATAN MEDIA LEAFLET MELALUI MICROSOFT WORD</b>	<b>25</b>
A. Defenisi Leafleet.....	25
B. Tutorial Pembuatan Media Leaflet Melalui Microsoft Word.....	25
<b>BAB III PEMBUATAN MEDIA LEAFLET MELALUI APLIKASI CANVA. .</b>	<b>34</b>
A. Tujuan Leaflet.....	34
B. Tutorial Pembuatan Media Leaflet Melalui Aplikasi Canvva.....	34
<b>BAB IV PEMBUATAN MEDIA LEAFLET MELALUI APLIKASI PIXEL LAB.....</b>	<b>37</b>
A. Manfaat Penggunaan Leaflet.....	37
B. Tutorial Pembuatan Media Leaflet Melalui Aplikasi Pixel Lab.....	37
<b>BAB V PEMBUATAN MEDIA BROSUR MELALUI APLIKASI CANVA.....</b>	<b>42</b>
A. <u>Defenisi Brosur.....</u>	<u>42</u>
B. <u>Tutorial Pembuatan Media Brosur Melalui Aplikasi Canva.....</u>	<u>42</u>
<b>BAB VI PEMBUATAN MEDIA POSTER MELALUI APLIKASI CANVA... .....</b>	<b>45</b>
A. <u>Defenisi Poster.....</u>	<u>45</u>
B. <u>Tutorial Pembuatan Media Poster Melalui Aplikasi Canva.....</u>	<u>45</u>

<b>BAB VII PEMBUATAN MEDIA KALENDER MELALUI</b>	
<b>APLIKASI CANVA.....</b>	<b>57</b>
A. Defenisi Kalender.....	57
B. Tutorial Pembuatan Media Kalender Melalui Aplikasi Canva.....	57
<b>BAB VIII MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA.....</b>	<b>68</b>
A. Proses Pembuatan Ular Tangga.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>



## **BAB 1**

### **MEDIA DAN METODE PROMOSI KESEHATAN**

#### **A. Alat Bantu (Peraga,Media)**

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

Alat bantu pendidikan adalah alat – alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan materi atau pesan kesehatan. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses promosi kesehatan. Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek atau pesan, sehingga mempermudah pemahaman.

Seseorang atau masyarakat didalam memperoleh pesan atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu atau media. Tetapi masing – masing alat mempunyai intensitas yang berbeda – beda didalam membantu pemahaman pesan. Elgar Dale membagi alat peraga tersebut menjadi sebelas macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap – tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut. Dari kerucut tersebut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata – kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses penerimaan pesan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan pesan atau informasi. Sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata – kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah.

Dalam rangka promosi kesehatan masyarakat sebagai sasaran juga dapat dilibatkan dalam pembuatan alat peraga atau media. Untuk itu peran petugas kesehatan bukan hanya membimbing dan membina hal kesehatan mereka sendiri, tetapi juga memotivasi mereka sehingga meneruskan informasi kesehatan kepada anggota masyarakat yang lain.

Alat peraga akan sangat membantu didalam promosi kesehatan agar pesan – pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat pula. Dengan alat peraga, orang dapat lebih mengerti fakta kesehatan yang dianggap rumit, sehingga mereka dapat bernilainya kesehatan itu bagi kehidupan.

##### **2. Manfaat Alat Bantu**

Secara terperinci manfaat alat peraga antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan.

- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- c. Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman.
- d. Mestimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan – pesan yang diterima kepada orang lain.
- e. Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan.
- f. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat. Seperti diuraikan sebelumnya bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indra. Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% - 87% dan pengetahuan manusia diperoleh/dialurkan melalui mata. Sedangkan 13% - 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat – alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi kesehatan.
- g. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui kemudian lebih mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik. Orang yang melihat sesuatu yang memang diperlukan tentu akan menarik perhatiannya dan apa yang dilihat dengan penuh perhatian akan memberikan pengertian baru baginya, yang merupakan pendorong untuk melakukan/memakai sesuatu yang baru tersebut.
- h. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Didalam menerima sesuatu yang baru, manusia mempunyai kecendrungan untuk melupakan atau lupa terhadap pengertian yang telah diterima. Untuk mengatasi hal ini alat bantu akan membantu menegakkan pengetahuan – pengetahuan yang telah diterima sehingga apa yang diterima akan lebih lama tersimpan didalam ingatan.

### 3. Jenis Alat Bantu

Pada garis besarnya hanya ada tiga macam alat bantu (peraga, media).

- a. Alat bantu lihat (*visual aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan. Alat ini ada dua bentuk:
  - 1. Alat yang diproyeksikan, misalnya *slide*, film, film strip dsan sebagainya.
  - 2. Alat yang tidak diproyeksikan:
    - Dua dimensi, gambar peta, bagan dan sebagainya.
    - Tiga dimensi, misalnya bola dunia, boneka dan sebagainya.
- b. Alat bantu dengar (*audio aids*) yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra pendengar pada waku proses penyampaian bahan pendidikan/pengajaran. Misalnya: piringan hitam, radio, pita suara, kepingan CD dan sebagainya.
- c. Alat bantu lihat – dengar, seperti televisi, *video cassette*, DVD. Alat bantu pendidikan ini

lebih dikenal dengan Audio *Visual Aids* (AVA).

Disamping pembagian tersebut alat bantu (peraga,media) juga dapat dibedakan menjadi dua macam menurut pembuatannya dan penggunaannya.

- a. Alat peraga atau media yang rumit, seperti film, *film strip*, *slide* dan sebagainya yang memerlukan listrik dan proyektor.
  - b. Alat peraga yang sederhana yang mudah dibuat sendiri, dengan bahan – bahan setempat yang mudah diperoleh seperti bambu, karton, kaleng bekas, kertas koran dan sebagainya.
1. Contoh alat peraga atau media sederhana

Beberapa contoh alat peraga sederhana yang dapat dipergunakan diberbagai tempat, misalnya:

- a) Dirumah tangga, seperti *leaflet*, model buku bergambar, benda – benda yang nyata seperti buah – buahan, sayur – sayuran dan sebagainya.
  - b) Dimasyarakat umum, misalnya poster, spanduk, *leaflet*, *flanel graph*, boneka wayang dan sebagainya.
2. Ciri alat peraga sederhana

Ciri – ciri alat peraga kesehatan yang sederhana antara lain:

- a) Mudah dibuat;
- b) Bahan – bahanya dapat diperoleh dari bahan – bahan lokal;
- c) Mencerminkan kebiasaan, kehidupan dan kepercayaan setempat;
- d) Ditulis (digambar) dengan sederhana;
- e) Memakai bahasa setempat dan mudah dimengerti oleh masyarakat;
- f) Memenuhi kebutuhan – kebutuhan petugas kesehatan dan masyarakat.

## **B. SASARAN YANG DICAPAI ALAT BANTU**

Menggunakan alat bantu (peraga,media) harus didasari pengetahuan tentang sasaran/masyarakat yang akan dicapai alat tersebut.

- a. Yang perlu diketahui tentang sasaran, antara lain:
  - 1) Individu atau kelompok;
  - 2) Kategori – kategori sasaran seperti kelompok umur, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya;
  - 3) Bahasa yang mereka gunakan;
  - 4) Adat istiadat serta kebiasaan;
  - 5) Minat dan perhatian;
  - 6) Pengetahuan dan pengalaman mereka tentang pesan yang akan diterima.
- b. Tempat memasang (menggunakan) alat bantu (peraga,media)

- 1) Didalam keluarga, antara lain didalam kesempatan kunjungan rumah, waktu menolong persalinan dan merawat bayi atau menolong orang sakit dan sebagainya;
  - 2) Dimasyarakat, misalnya pada waktu perayaan hari – hari besar, arisan – arisan, pengajian dan sebagainya, serta dipasang juga ditempat – tempat umum yang strategis;
  - 3) Diinstansi – instansi, antara lain puskesmas, rumah sakit, kantor – kantor, sekolah – sekolah dan sebagainya.
- c. Alat – alat bantu (peraga, media) tersebut sedapat mungkin dapat dipergunakan oleh:
- 1) Petugas – petugas puskesmas/kesehatan;
  - 2) Kader kesehatan;
  - 3) Guru – guru sekolah dan tokoh – tokoh masyarakat lainnya;
  - 4) Pamong desa.

### **C. MERENCANAKAN DAN MENGGUNAKAN ALAT PERAGA**

Biasanya kita menggunakan alat bantu sebagai pengganti objek – objek yang nyata sehingga dapat memberikan pengalaman yang tidak langsung bagi sasaran. Untuk memperjelas pesan – pesan yang disampaikan kepada masyarakat sebenarnya banyak benda yang dapat mempermudah masyarakat untuk mengerti serta memahami pesan – pesan, karena alat bantu seperti ini merupakan benda – benda yang dapat mempermudah masyarakat untuk mengerti serta memahami pesan – pesan, karena alat bantu seperti ini merupakan benda – benda yang mereka jumpain dalam kehidupan sehari – hari. Oleh karena itu sebelum mempergunakan alat bantu lain sebagai pengganti benda – benda asli maka perlu ditelaah terlebih dahulu apakah mungkin dipergunakan benda – benda asli. Sebaliknya, kalau tidak ada benda – benda asli maka dibuatlah alat bantu dari benda – benda pengganti atau tiruan.

Sebelum membuat alat bantu, kita harus merencanakan dan memilih alat bantu yang penting dan tepat untuk digunakan. Untuk itu perlu diperhatikan antara lain hal – hal sebagai berikut:

1. Tujuan yang akan dicapai
  - a. Menanamkan pengetahuan/pengertian, pendapat dan konsep – konsep;
  - b. Mengubah sikap dan persepsi;
  - c. Menanamkan perilaku/ kebiasaan yang baru.
2. Tujuan penggunaan alat bantu
  - a. Sebagai alat bantu dalam latihan/penataran/pendidikan;
  - b. Untuk menimbulkan perhatian terhadap suatu masalah;

- c. Mempermudah penyampaian informasi dan menghindari kesalahan persepsi
- d. Untuk mengingatkan suatu pesan/informasi dan memperjelas informasi;
- e. Untuk menjelaskan fakta – fakta, prosedur, tinakan.
- f. Menampilkan objek yang tidak dapat ditangkap dengan mata.
- g. Memperlancar komunikasi

Perencanaan dan pemilihan alat bantu ditentukan sebagian besar oleh tujuan ini. Kalau tujuan ini yang hendak dicapai rumit, mungkin diperlukan lebih dari satu macam alat bantu. Kemampuan penyampaian pesan masing – masing alat bantu berbeda – beda. Misalnya, *leaflets* dan *pamphlets* lebih banyak berisi pesan, sedangkan poster lebih sedikit mengandung pesan tetapi lebih bersifat pemberitahuan dan propaganda. Dengan sendirinya alat bantu yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan akan berbeda dengan alat bantu yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan atau tindakan.

Semua alat peraga yang dibuat, berguna sebagai alat bantu pembelajaran. Tetapi harus diingat bahwa alat ini dapat berfungsi sebagai alat pembelajaran dengan sendirinya. Kita harus mengembangkan keterampilan dalam memilih dan mengadakan alat peraga secara tepat sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal. Misalnya, satu set *flash card* tentang makanan sehat untuk bayi/anak – anak harus diperlihatkan satu persatu secara berurutan sambil menerangkan tiap – tiap gambar beserta pesannya.

Kemudian diadakan pembahasan sesuai dengan kebutuhan sasaran agar terjadi komunikasi dua arah. Apabila kita tidak mempersiapkan diri dan hanya mempertunjukkan lembaran – lembaran *flash card* satu demi satu tanpa menerangkan atau membahasnya, maka penggunaan *flash card* tersebut mungkin akan gagal.

Sebelum menggunakan alat peraga sebaiknya petugas mencoba terlebih dahulu alat – alat yang masih dalam bentuk kasar atau *draft*, sebelum diproduksi seluruhnya. Tes ini berguna untuki mengetahuisejauh mana alat peraga tersebut dapat dimengerti oleh sasaran promosi kesehatan.

Contoh dibuat desain/rancangan sebuah poster yang akan digunakan untuk menunjang program keluarga berencana. Desain ini lalu dicobakan pada kelompok kecil sasaran yang dianggap mempunyai ciri – ciri yang sama dengan sasaran pada umumnya, yakni kepada siapa poster itu nantinya akan ditujukan. Jika terdapat salah satu desain yang paling mudah dipahami terutama yang dapat dikenali pesan – pesannya dengan baik, maka itulah yang akan diproduksi dan diperbanyak.

Cara melakukan tes tersebut antara lain sebagai berikut:

- a) Merencanakan terlebih dahulu tes pendahuluan untuk suatu media yang akan

- diproduksi;
- b) Menentukan pokok – pokok yang akan dipesankan dalam media tersebut;
  - c) Menentukan gambar – gambar pokok atau simbol – simbol yang disesuaikan dengan ciri – ciri sasaran;
  - d) Memperlihatkan alat bantu/media tersebut kepada sasaran;
  - e) Memperlihatkan kepada sasaran ter coba:
    - Apakah mereka mengalami kesukaran dalam memahami pesan – pesan, kata – kata dan gambar – gambar didalam media tersebut;
    - Menanyakan hal – hal yang tidak dimengerti;
    - Mencatat komentar – komentar dan sasaran ter coba;
    - Melakukan perbaikan alat peraga/media tersebut.
  - f) Mendiskusikan alat yang dibuat tersebut dengan orang lain (teman – teman) atau dengan para ahli.

#### **D. CARA MEMPERGUNAKAN ALAT BANTU**

Cara mempergunakan alat bantu sangat tergantung pada jenis alatnya. Menggunakan alat bantu gambar sudah tentu berbeda dengan menggunakan film strip dan sebagainya. Disamping itu juga dipertimbangkan faktor sasaran pendidikannya. Untuk masyarakat yang buta huruf akan berbeda dengan masyarakat yang telah berpendidikan. Dan yang lebih penting adalah bahwa alat yang digunakan harus menarik sehingga menimbulkan minat sasarannya. Pada waktu menggunakan media alat bantu secara langsung hendaknya memperhatikan hal – hal sebagai berikut:

- a. Senyum adalah lebih baik, untuk mencari simpati.
- b. Tunjukkan perhatian bahwa hal yang akan dibicarakan/dipergunakan itu adalah hal penting.
- c. Pandangan mata hendaknya keseluruhan pendengar agar mereka tidak kehilangan kontrol pihak pendidik.
- d. Gaya bicara hendaknya bervariasi agar pendengar tidak bosan dan tidak mengatuk.
- e. Ikut sertakan para peserta/pendengar dan berikan kesempatan untuk memegang dan atau mencoba alat – alat tersebut.
- f. Bila perlu berilah selingan humor, guna menghidupkan suasana dan sebagainya.

#### **E. MEDIA PROMOSI KESEHATAN**

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata *medium*. Secara

harfiah, media berarti perantara, yaitu perantara antara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*). Beberapa hal yang termasuk ke dalam media adalah film, televisi, diagram, media cetak (*printe materials*), komputer, instruktur, dan lain sebagainya.

Media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan kepada sasaran sehingga mudah dimengerti oleh sasaran/pihak yang dituju. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatannya. Media menjadi alat (sarana) komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk. Media pendidikan adalah alat dan bahan yang digunakan dalam proses pengajaran atau pembelajaran. Media pembelajaran adalah media yang digunakan dalam pembelajaran, yaitu meliputi alat bantu guru dalam mengajar serta sarana pembawa pesan dari sumber belajar ke penerimaan pesan belajar (peserta didik).

Semakin banyak pancaindra yang digunakan, semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga dimaksudkan mengerahkan indera sebanyak mungkin pada suatu objek sehingga memudahkan pemahaman. Menurut penelitian para ahli, pancaindra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indera lainnya.

Alat peraga atau media mempunyai intensitas yang berbeda dalam membantu permasalahan seseorang. Dale menggambarkan intensitas setiap alat peraga dalam suatu kerucut. Berturut-turut intensitas alat peraga mulai dari yang paling rendah sampai paling tinggi adalah kata-kata, tulisan, rekaman/radio, film, televisi, pameran, *field trip*, demonstrasi, sandiwara, benda tiruan, benda asli.

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan – pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga, yakni media cetak, media elektronik dan media papan.

#### a. Media Cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Ada beberapa kelebihan media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah terlipat. Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan – pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain sebagai berikut:

1. *Booklet*, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan – pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Booklet digunakan sebagai media untuk promosi kesehatan sehingga tenaga kesehatan tidak perlu repot lagi melakukan penjelasan secara berturut atau berulang-ulang tentang kesehatan dikarenakan pesan kesehatan tersebut sudah ada pada booklet. Bila ada masyarakat yang menanyakan tentang kesehatan, maka tenaga kesehatan bisa memberikan booklet sehingga masyarakat bisa membaca pesan kesehatan yang ada didalam booklet.

Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar dengan *booklet* ada beberapa halaman antara lain *booklet* itu sendiri, faktor-faktor atau kondisi lingkungan juga kondisi individual penderita. Oleh karena itu dalam pemakaiannya perlu mempertimbangkan kemampuan membaca seseorang, kondisi fisik maupun psikologis penderita dan juga faktor lingkungan dimana penderita itu berada. Masyarakat akan membacanya sendiri tentang permasalahan kesehatan dan solusi kesehatan yang diinginkan. Secara umum manfaat booklet adalah untuk promosi dan booklet memiliki manfaat yang banyak terutama bagi tenaga kesehatan dan masyarakat. Berikut ini merupakan manfaat booklet bagi tenaga kesehatan.

- Harga Terjangkau

Pembuatan media booklet tidak membutuhkan biaya yang mahal sehingga tenaga kesehatan yang ingin membuat booklet sebagai media promosi kesehatan tidak perlu mengeluarkan uang yang besar namun akan memberikan manfaat semakin besar. Harga terjangkau dapat terjadi karena pembuatan booklet tidak memerlukan kertas yang mahal sehingga biaya produksi booklet juga menjadi kecil. Terjangkaunya harga pembuatan booklet akan membuat tenaga kesehatan dapat melakukan pencetakan booklet dalam jumlah yang besar untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

- Informasi lengkap

Booklet sebagai media promosi kesehatan dapat dicetak dalam bentuk ukuran kecil dan dan sedang. Pemberian informasi kesehatan dapat dilakukan secara lengkap sesuai dengan kebutuhan dan keinginan tenaga kesehatan yang ingin memberikan promosi kesehatan bahkan tenaga kesehatan juga bisa menuliskan segala prosedur atau langkah-langkah dalam melakukan sebuah perilaku gaya hidup sehat (gerakan masyarakat hidup sehat) dan kelebihan melakukan sebuah perilaku gaya hidup sehat (gerakan masyarakat hidup sehat).

- Desain Menarik dan mudah dipahami masyarakat

Booklet sebagai media promosi kesehatan dapat di desain semenarik mungkin sesuai dengan kelompok sasaran promosi kesehatan. Desain dari sebuah media akan berperan penting untuk menarik perhatian masyarakat sebagai calon konsumen yang akan mendapatkan informasi



kesehatan. Masyarakat yang tertarik dari desain sebuah media akan menimbulkan rasa penasaran untuk membaca media tersebut hingga akan mengambil booklet tersebut untuk dibawa kerumah dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kata-kata yang digunakan pada booklet tidak berbeli-belit dan sangat sederhana. Masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari booklet. Kata-kata yang mudah dipahami akan membuat masyarakat akan mudah menerima informasi yang disampaikan sehingga akan semakin besar terjadi perubahan perilaku yang semakin baik

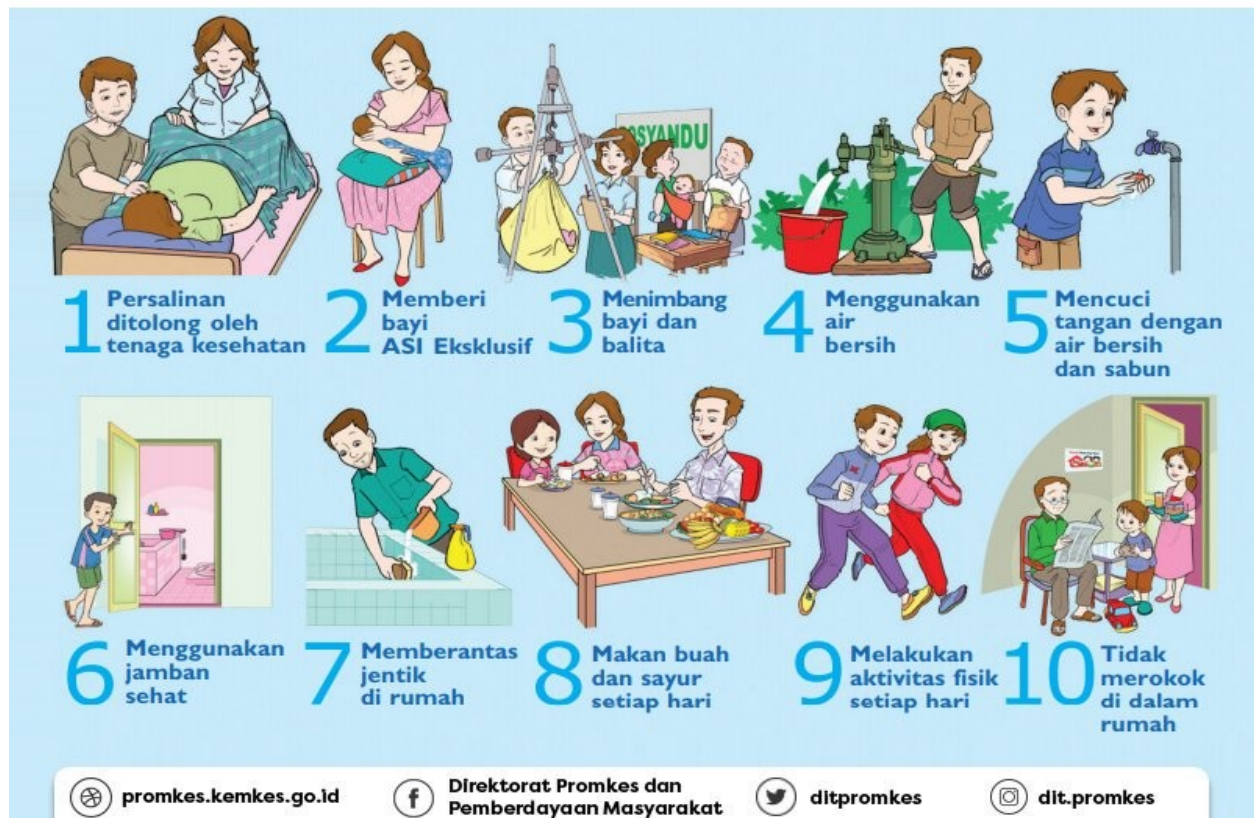
- Membentuk Keyakinan

Kelengkapan isi serta informasi yang sangat detail didalam booklet akan membuat persepsi masyarakat terhadap kesehatan menjadi lebih positif. Masyarakat akan lebih yakin dengan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Akhirnya masyarakat akan percaya bahwa perubahan perilaku yang ditawarkan oleh tenaga kesehatan tersebut sangat baik untuk masyarakat dan dibutuhkan oleh masyarakat.

- Promosi masyarakat ke masyarakat lainnya

Memberikan booklet kepada salah satu masyarakat akan dapat menarik perhatian masyarakat lainnya. Masyarakat yang membaca informasi didalam booklet dapat menyebarkan informasi yang didupatkannya dari booklet kepada teman atau keluarganya dengan membawa booklet yang telah dibacanya. Pada saat kebingungan tentang pesan yang ada didalam booklet, maka masyarakat bisa berkonsultasi kepada teman atau keluarga lainnya tentang pesan yang terdapat didalam booklet.

# 10 PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA



Gambar 1.1. Booklet Germas Promkes Kemkes RI.

Booklet sebagai media promosi kesehatan juga memiliki kelemahan dibandingkan media promosi kesehatan lainnya yaitu :

- Booklet tidak bisa menyebar ke seluruh masyarakat, karena disebabkan keterbatasan penyebaran booklet
- Umpan balik dari obyek kepada penyampai pesan tidak secara langsung tertunda, karena proses penyampaiannya juga tidak dilakukan secara langsung
- Memerlukan banyak orang dalam penyebarannya
- Tidak dapat menstimulir efek suara
- Efek gerak dan mudah terlipat (rusak/koyak).

2. *Leaflet*, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan melalui

lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Pada umumnya penyampaian pendidikan kesehatan yang menggunakan metode ceramah akan dibarengi dengan pemberian leaflet, dimana leaflet tersebut berisi pesan-pesan yang diberikan saat pendidikan kesehatan menggunakan ceramah. *Leaflet* digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi pengolahan air di tingkat rumah tangga, deskripsi tentang TB paru dan penecegahannya, dan lain-lain

Ukuran leaflet biasanya 20 x 30 cm yang berisi tulisan 200-400 kata dan disajikan secara berlipat. Isi yang ada didalam leaflet harus dapat dibaca sekali pandang. *Leaflet* dapat diberikan atau disebarakan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan seperti pertemuan FGD, pertemuan Posyandu, kunjungan rumah, dan lain-lain. *Leaflet* dapat dibuat sendiri dengan perbanyakannya sederhana seperti di photo copy..

Sebelum menyampaikan promosi kesehatan menggunakan media leaflet maka terdapat beberapa hal yang harus di perhatikan dalam membuat leaflet yaitu : Tentukan kelompok sasaran yang ingin dicapai; Tulisan yang terdapat didalam leaflet dan tujuan pembuatan leaflet; Tentukan isi singkat hal-hal yang mau ditulis dalam leaflet. Kumpulkan tentang subjek yang akan disampaikan; Buat garis-garis besar cara penyajian pesan, termasuk didalamnya bagaimana; bentuk tulisan gambar serta tata letaknya;.

Leaflet memiliki kelebihan dan kekurangan jika dibandingkan dengan media promosi kesehatan lainnya yaitu :

- Kelebihan leaflet sebagai media promosi kesehatan: kelebihan dari *leaflet* adalah sederhana dan sangat murah, klien dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman. *Leaflet* juga dapat memberikan detil (misalnya statistik) yang tidak mungkin bila disampaikan lisan. Media leaflet dapat mempermudah masyarakat untuk mengingat kembali tentang hal-hal yang telah diajarkan atau dikomunikasikan. Masyarakat dan pengajar dapat mempelajari informasi yang rumit bersama-sama. Berbagai informasi dapat diberikan atau dibaca oleh anggota kelompok sasaran sehingga bisa didiskusikan dan dapat memberikan informasi yang detail yang mana tidak dapat diberikan secara lisan, mudah dibuat, diperbanyak, dan diperbaiki serta mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran. sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat. Sangat efektif untuk memperkenalkan ide-ide baru kepada orang banyak.
- Kelemahan leaflet sebagai media promosi kesehatan: *Leaflet* profesional sangat mahal,

materi yang diproduksi massal dirancang untuk sasaran pada umumnya dan tidak cocok untuk setiap orang, serta terdapat materi komersial berisi iklan. Bila cetakannya tidak menarik, orang enggan menyimpannya. Kebanyakan orang enggan membacanya, apalagi bila hurufnya terlalu kecil dan susunannya tidak menarik. *Leaflet* juga tidak tahan lama dan mudah hilang, dapat menjadi kertas percuma kecuali pengajar secara aktif melibatkan klien dalam membaca dan menggunakan materi. Leaflet tidak bisa digunakan oleh individu yang kurang lancar membaca atau buta huruf. Leaflet harus dilakukan uji coba terlebih dahulu sebelum digunakan.



Gambar 1.2. Leaflet pemberian Air Susu Ibu (ASI).

3. Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, yang

biasanya ditempel di tembok – tembok, ditempat – tempat umum atau dikendaraan umum. Poster adalah lembaran kertas yang besar, sering berukuran 60 cm lebar dan 90 cm tinggi dengan kata-kata dan gambar atau simbol untuk penyampaian suatu pesan. Poster biasa dipakai secara luas oleh perusahaan dagang untuk mengiklankan produknya serta memperkuat pesan yang telah disampaikan melalui media massa lain. Sedangkan menurut Sadiman (2006), poster tidak saja penting untuk menyampaikan kesan-kesan tertentu tetapi dia mampu pula untuk mempengaruhi dan memotivasi tingkah laku orang yang melihatnya.

Secara umum poster yang baik hendaklah sederhana, dapat menyajikan satu ide untuk mencapai satu tujuan pokok, berwarna dan tulisannya jelas. Selain itu, slogan pada poster harus ringkas dan jitu, motif yang digunakan juga bervariasi. Poster dapat dipakai secara efektif untuk tiga tujuan, yaitu untuk memberi informasi dan nasihat, memberikan arah dan petunjuk, serta mengumumkan peristiwa dan program yang penting.

Adapun syarat penempatan poster antara lain, yaitu poster dipajang di tempat yang diperkirakan akan banyak dilalui orang (daerah pasar, ruang pertemuan), meminta izin sebelum memasang poster di rumah atau bangunan. Beberapa tempat, gedung, batuan, atau pohon dapat merupakan tempat yang khusus atau mempunyai nilai tertentu. Oleh karena itu jangan menaruh poster di tempat yang demikian karena akan membuat penduduk marah sehingga mereka tidak mau belajar dari poster tersebut. Selain itu, jangan membiarkan poster lebih dari sebulan, sehingga orang akan menjadi bosan dan mengacuhkannya.

Sejumlah aturan harus diikuti untuk pembuatan poster, seperti semua kata yang digunakan harus dalam bahasa setempat. Kata-kata harus sedikit dan sederhana, penggunaan simbol juga harus yang dapat dimengerti oleh orang buta huruf. Isi poster hendaknya hanya memampatkan satu gagasan pada satu poster karena terlalu banyak gagasan akan membuat semerawut dan membingungkan orang. Poster harus cukup besar agar dapat dilihat orang dengan jelas. Apabila poster digunakan untuk satu kelompok, pastikan bahwa orang di belakang dapat melihatnya dengan jelas.





Gambar 1.3. Poster Stress Kemenkes RI

Menurut Simnett dan Ewles (1994), kelebihan poster antara lain dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan dan merangsang kepercayaan, sikap dan perilaku. Poster dapat menyampaikan informasi, mengarahkan orang melihat sumber lain (alamat, nomor telepon, mengambil leaflet). Poster juga dapat dibuat di rumah dengan murah.

Kelebihan poster dari media yang lainnya adalah tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa ke mana-mana, dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan gairah belajar. Kelemahannya adalah media ini tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak dan mudah terlipat.

Poster memiliki kelemahan karena penggunaannya untuk audiens terbatas (kecuali poster komersil yang besar), mudah rusak, dan diacuhkan, materi berkualitas tinggi memerlukan ahli grafis dan peralatan cetak yang baik, dan ini sangat mahal. Selain itu, biasanya poster dibeli dengan biaya relatif mahal. Uji coba dengan kelompok pengguna sangat disarankan.

4. *Flyer* (selebaran), bentuknya seperti leaflet, tetapi tidak berlipat. Pada umumnya flyer digunakan dalam suatu acara untuk menyampaikan pesan kepada pengunjung agar pengunjung tidak bertanya banyak hal kepada si pembuat acara.
5. *Flip chart* (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku dimana setiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.

#### 6. Slide

Slide memiliki keunggulan sebagai media promosi kesehatan:

- Memberikan realita meskipun terbatas
- Memberikan informasi, mengangkat masalah, memperlihatkan keterampilan
- Dapat memacu diskusi mengenai sikap dan perilaku
- Cocok untuk sasaran dalam jumlah besar sekalipun
- Relatif murah dan mudah dibuat
- Dibeli murah
- Set *slide* dapat diedit sesuai sarannya
- Dapat untuk belajar mandiri, memungkinkan penyesuaian
- Peralatan ringan dan mudah dipindahkan
- Peralatan mudah digunakan

Slide memiliki kelemahan sebagai media promosi kesehatan:

- Listrik dan peralatan mahal
- Alat bisa rusak (tetapi kemungkinan relatif kecil)
- Memerlukan ruang sedikit gelap (kecuali bila tersedia layar khusus)

7. Rubrik atau tulisan – tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan atau hal – hal yang berkaitan dengan kesehatan.
8. Foto yang mengungkapkan informasi kesehatan. Foto akan menyampaikan pesan-pesan yang tergambar dalam visualisasi gambar. Tidak semua orang bisa memahami pesan-pesan yang terkandung di dalam foto tersebut bahkan bisa saja pesan yang disampaikan

didalam foto dipahami berbeda oleh audiens sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda antara audiens dan penyampai pesan dalam foto

Media cetak memiliki beberapa kelebihan yaitu tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana dan mempermudah pemahaman. Media cetak juga memiliki beberapa kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak serta mudah terlipat, media cetak tida efektif pada audiens yang memiliki permasalahan dengan indera penglihatan, media cetak akan sulit diterima oleh audiens yang memiliki kelemahan dalam membaca.

#### b. Media Elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan – pesan atau informasi kesehatan berbeda – beda jenisnya. Antara lain:

##### - Televisi

Penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV Spot, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya. Media televisi menjadi alat bantu yang sangat efektif untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat karena televisi akan menampilkan gambar bergerak beserta suara sehingga akan mempermudah audiens dalam menerima pesan yang disampaikan. Kelebihan televisi antara lain yaitu sifatnya langsung dan nyata, merupakan medium yang menarik, dapat perhatian penonton. Sedangkan kelemahan televisi antara lain: harga televisi relative mahal, sifat komunikasinya hanya satu arah, jadwal siaran dan jadwal pelajaran sekolah sulit disesuaikan, program diluar kontrol orangtua dan guru, dan besarnya gambar relatif kecil.

##### - Radio

Radio merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada orang banyak yang mengandalkan audio atau suara. Penyampaian menggunakan radio sangat efektif untuk informasi yang sifatnya himbuan dan pemberitahuan karena audiens tidak akan bisa



melakukan umpanbalik terhadap pesan yang diterimanya. Beberapa radio saat ini sudah memiliki satu acara tersendiri terkait pembahasan tentang kesehatan sehingga media radio menjadi salah satu media yang sudah mulai dilirik oleh penggiat kesehatan untuk menyampaikan pesan kesehatan. Penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan melalui radio juga dapat bermacam – macam bentuknya, antara lain obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot dan sebagainya.

Kelebihan media radio antara lain harga relatif murah, mudah dipindahkan, program dapat direkam dan diputar lagi sesuka kita, mengembangkan daya imajinasi, merangsang partisipasi aktif pendengar. Sedangkan kelemahan radio antara lain komunikasi satu arah, penjadwalan pelajaran dan siaran sering menimbulkan masalah.

- Video

Penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan dapat melalui video. Pembuatan video memiliki tujuan yaitu cerita video yang bertujuan untuk memaparkan cerita, Dokumenter video yang bertujuan merekam sebuah kejadian atau peristiwa dalam kehidupan, presentasi video yang bertujuan untuk mengomunikasikan ide atau gagasan. Video Analog merupakan produk dari industri pertelevisian dan oleh sebab itu dijadikan sebagai standar televisi. Video Digital adalah produk dari industri computer dan oleh sebab itu dijadikan standar data digital.

Video sebagai media promosi kesehatan memiliki kelebihan dan kelemahan. Video memiliki kelebihan yaitu :

- Dapat menarik perhatian untuk periode – periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya, dapat memacu diskusi mengenai sikap dan perilaku.
- Memberikan informasi, mengangkat masalah, memperlihatkan keterampilan
- Dengan alat perekam pita video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli – ahli / spesialis.
- Cocok untuk sasaran dalam jumlah sedang dan kecil
- Dapat untuk belajar mandiri dan memungkinkan penyesuaian klien
- Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu mengajar guru bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya
- Kontrol sepenuhnya ditangan pemberi materi didalam video, menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang – ulang
- Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar .

Video sebagai media promosi kesehatan memiliki kelebihan dan kelemahan. Video memiliki kelemahan yaitu

- Perhatian penonton sulit dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktikkan
- Sifat komunikasinya yang bersifat satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain
- Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna
- Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks
- Listrik dan peralatan mahal
- Ada masalah kesesuaian jenis video dan peralatan yang berbeda-beda
- Aturan perekaman program TV video tidak selalu jelas dan dapat sangat terbatas
- Layar yang kecil membatasi jumlah audiens

- *Slide*

Slide juga dapat digunakan untuk penyampaian pesan atau informasi – informasi kesehatan. Media *slide* adalah media visual yang diproyeksikan melalui alat yang disebut dengan proyektor *slide*. Ada empat kelebihan dari media *slide* ini. *Pertama*, membantu menimbulkan pengertian dan ingatan yang kuat pada pesan yang disampaikan serta dapat dipadukan dengan unsur suara. *Kedua*, merangsang minat dan perhatian siswa dengan warna dan gambar yang konkret. *Ketiga*, program *slide* direvisi sesuai dengan kebutuhan karena filmnya terpisah-pisah. *Keempat*, penyimpanannya mudah karena ukurannya kecil.

- Film Strip

Film strip juga dapat digunakan untuk penyampaian pesan – pesan kesehatan. Film strip adalah media visual proyeksi diam, yang pada dasarnya hampir sama dengan media slide. Hanya saja media ini terdiri atas beberapa film yang merupakan satu kesatuan, dimana ujung satunya dengan ujung lainnya bersatu membentuk rangkaian. Media elektronik memiliki beberapa kelebihan yaitu sudah dikenal masyarakat, mengikutsertakan panca indera pendengaran dan penglihatan, lebih mudah dipahami, lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif besar, dan sebagai alat diskusi serta dapat diulang-ulang. Media elektronik juga memiliki kelemahan yaitu biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik, perlu alat canggih untuk produksinya dan perlu terampil dalam pengoperasian.

c. Media Luar Ruang

Media luar ruang merupakan media yang menyampaikan pesannya di luar ruang. Media luar ruang bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, *umbul-umbul*, yang berisi pesan, slogan atau logo. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikutsertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi,

sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

Menurut Depkes (2004), alat-alat peraga dapat dibagi dalam 4 kelompok besar:

- a. Benda asli, yaitu benda yang sesungguhnya baik hidup maupun mati merupakan alat peraga yang paling baik karena mudah serta cepat dikenal, mempunyai bentuk serta ukuran yang tepat. Tetapi alat peraga ini kelemahannya tidak selalu mudah dibawa ke mana-mana sebagai alat bantu mengajar.
- b. Benda tiruan, yang ukurannya lain dari benda sesungguhnya. Benda tiruan bisa digunakan sebagai media atau alat peraga dalam promosi kesehatan. Hal ini dikarenakan menggunakan benda asli tidak memungkinkan, misal ukuran benda asli yang terlalu besar, terlalu berat, dan lain-lain. Benda tiruan dapat dibuat dari bermacam-macam bahan seperti tanah, kayu, semen, plastik, dan lain-lain.
- c. Gambar/Media grafis, seperti poster, leaflet, gambar karikatur, lukisan, dan lain-lain.
- d. Gambar Optik, seperti photo, slide, *film*, dan lain-lain

Media luar ruang memiliki beberapa

- a. Papan reklame yaitu poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di perjalanan
- b. Spanduk yaitu suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar-gambar yang dibuat dalam secarik kain dengan ukuran tergantung kebutuhan dan dipasang di suatu tempat strategis agar dapat dilihat oleh semua orang.
- c. Pameran
- d. *Banner*
- e. TV layar lebar

Kelebihan TV layar lebar sebagai media luar ruang untuk promosi kesehatan yaitu:

- Sebagai informasi umum dan hiburan
- Mengikutsertakan semua panca indera
- Lebih mudah dipahami
- Lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak
- Bertatap muka
- Penyajian dapat dikendalikan
- Jangkauan relatif lebih besar
- Dapat menjadi tempat bertanya lebih detail
- Dapat langsung menggunakan semua panca indera secara langsung

Kelemahan TV layar lebar sebagai media luar ruang untuk promosi kesehatan yaitu:

- Biaya lebih tinggi
- Sedikit rumit
- Ada yang memerlukan listrik
- Ada yang memerlukan alat canggih untuk produksinya
- Perlu persiapan matang
- Peralatan selalu berkembang dan berubah
- Perlu keterampilan penyimpanan
- Perlu keterampilan dalam pengoperasian

### **1. Dasar Pertimbangan Pemilihan Media**

Media sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan yang akan disampaikan dalam pendidikan kesehatan harus dipertimbangkan dengan baik dan benar. Pemilihan media sebagai alat bantu pendidikan kesehatan akan ikut berdampak terhadap keberhasilan pendidikan kesehatan. Beberapa penyebab orang memilih media antara lain adalah (Sadirman,2006):

- a. Bermaksud mendemonstrasikannya
- b. Merasa sudah akrab dengan media tersebut
- c. Ingin memberi gambaran atau penjelasan yang lebih konkret
- d. Merasa bahwa media dapat berbuat lebih dari yang biasa dilakukan

Beberapa hal yang menjadi dasar pertimbangan untuk memilih suatu media sangatlah sederhana, yaitu dapat memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan yang diinginkan atau tidak. Jika sebuah media itu sesuai pakailah, "*If the medium fits, Use it*". Hal yang menjadi sebuah pertanyaan lanjutan adalah terkait ukuran atau kriteria kesesuaian tersebut. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan misalnya adalah tujuan yang ingin dicapai, karakteristik sasaran, jenis rangsangan yang diinginkan, keadaan latar atau lingkungan, kondisi setempat, dan luasnya jangkauan yang ingin dilayani. Faktor tersebut akhirnya diterjemahkan dalam keputusan pemilihan.

### **2. Membuat Materi yang Baik**

Kebanyakan materi, khususnya poster, *leaflet* dan materi audiovisual sudah dalam bentuk jadi, tetapi kita dapat membuat sendiri dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Singkat dan lugas.

Jangan mencantumkan materi yang tidak relevan karena hanya akan mengganggu pesan utama

- b. Tekankan pada hal-hal penting dengan mengubah besar huruf, *style* atau warnanya. Letakkan tepat di tengah atas *display* yang mempunyai dampak visual maksimum.
- c. Gunakan bahasa yang dimengerti sasaran

Pesan dalam media promosi kesehatan harus dipahami oleh kelompok sasaran. Pesan didalam media promosi kesehatan harus dipahami oleh kelompok sasaran dalam bentuk gambar dan katakata. Cobalah pada beberapa orang untuk meyakinkan bahwa pesan anda dipahami (misalnya apakah ungkapan “menyerang penyakit ginjal” diartikan sebagai informasi tentang cara menghindari penyakit ginjal atau sebagai informasi tentang masalah kesehatan yang menyerang penyakit ginjal.

- d. Cukup besar kata-kata, dan gambarnya
- e. Gunakan warna

Warna dapat menciptakan kesinambungan, misalnya pengulangan warna latar dapat mengikat sebuah seri poster. Warna dapat dipakai untuk mengidentifikasi bagian diagram atau menonjolkan informasi penting. Pilihlah warna dengan seksama karena warna mempengaruhi respons emosional, misalnya biru terkesan dingin, hijau lembut, dan karena warna dapat dikaitkan dengan beberapa maksud, gambaran dan tempat tertentu, misalnya merah berarti marah/ keberanian, ungu untuk kematian, putih untuk kebersihan klinik, warna kuning berarti cemburu. Warna berperan dalam hal kepribadian, faktor psikologis dan lain-lain.

## BAB II

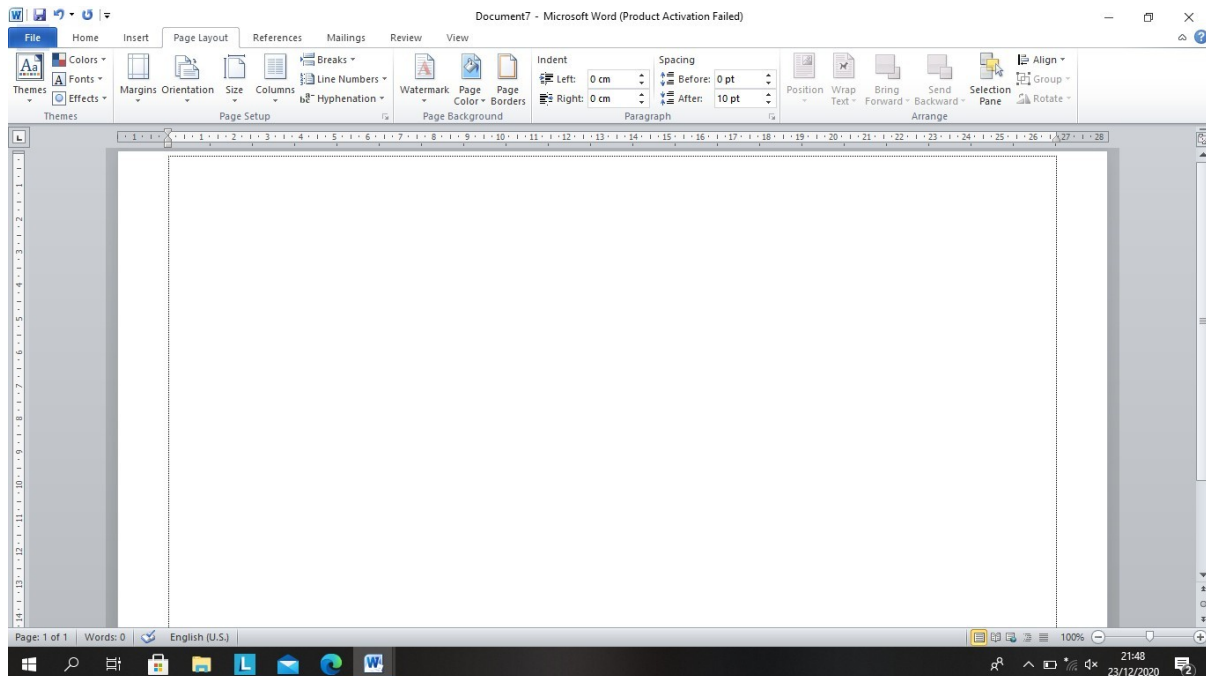
### TUTORIAL PEMBUATAN MEDIA LEAFLET MELALUI MICROSOFT WORD

#### A. Defenisi Leaflet

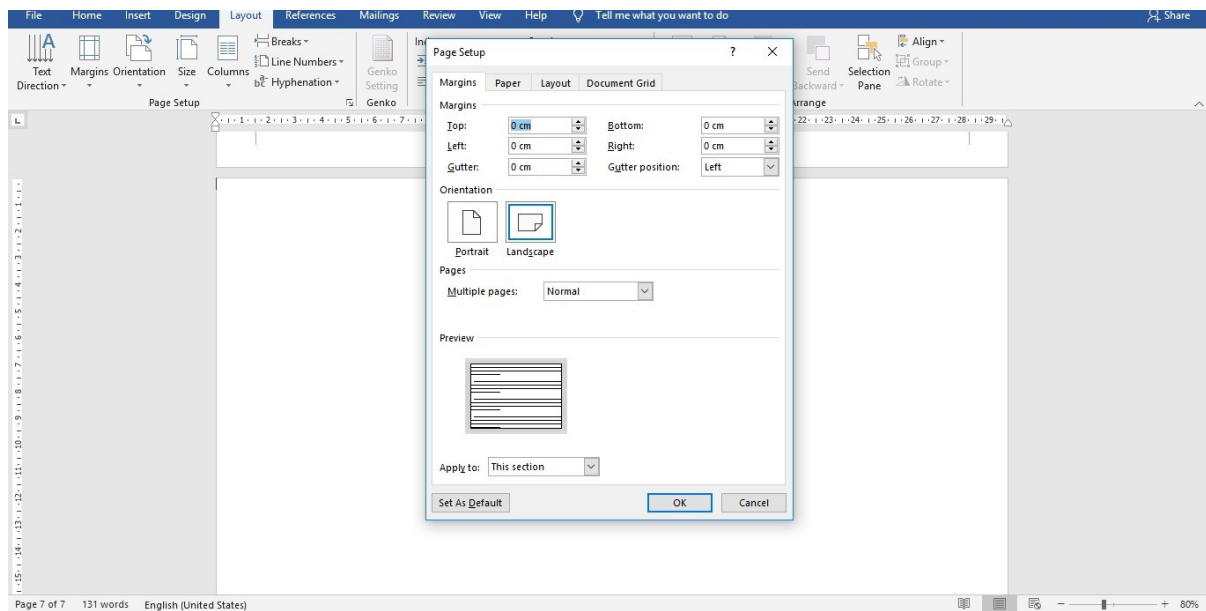
Leaflet adalah suatu alat promosi atau pemasaran yang dicetak pada selembar kertas, yang umumnya menggunakan art paper atau art carton, dan memiliki dua atau lebih lipatan. Di dalam leaflet sendiri biasanya berisikan informasi singkat mengenai suatu program, usaha, atau kegiatan yang dilakukan oleh seorang pemilik atau badan usaha, terkait dengan produk, jasa, atau acara yang mereka tawarkan. Ukuran leaflet sebelum dilipat biasanya menggunakan ukuran A4 standard, yaitu 21×29,7cm, namun apabila anda menginginkan leaflet dengan teknik lipat empat maka disarankan untuk menggunakan ukuran kertas yang lebih panjang dari A4, namun lebarnya sama.

#### B. Tutorial Pembuatan Media Leaflet Melalui Microsoft Word

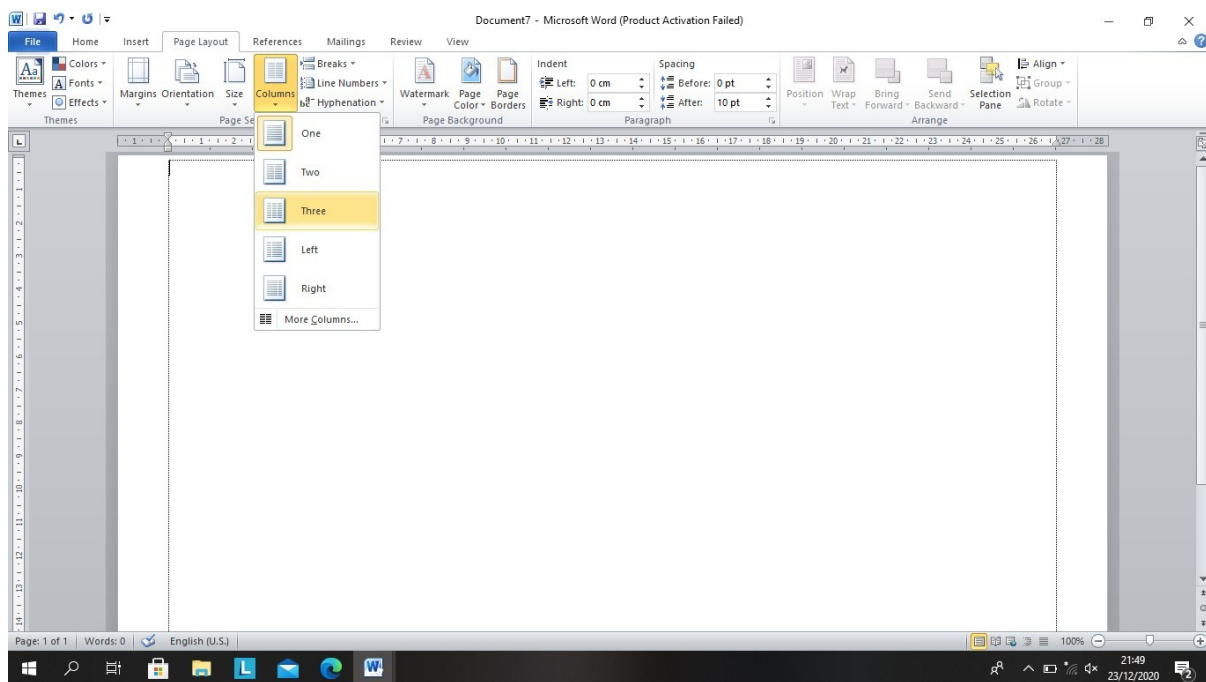
- 1) Mula-mula kita buka Microsoft Word, lalu klik Page Layout dengan atur kertanya yaitu A4 => lalu klik Orientation pilih Landscape => kemudian atur Marginsnya.



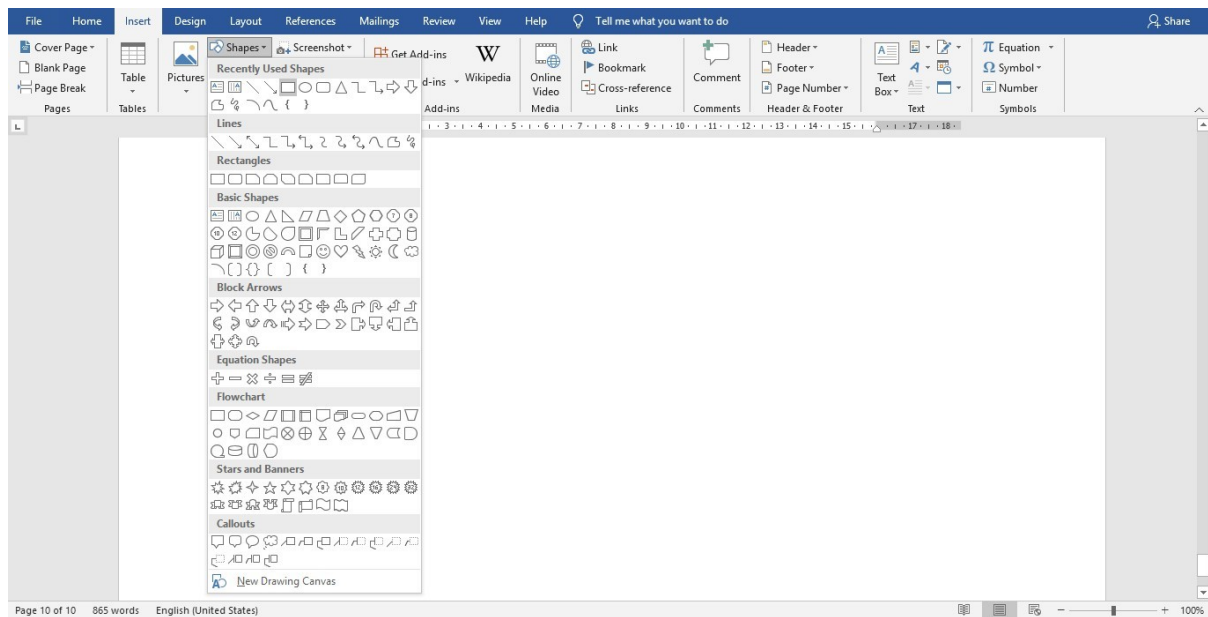
- 2) Kemudian atur marginsnya, disini saya atur marginsnya 0 cm. kiri, kanan, atas, bawah itu sama marginsnya



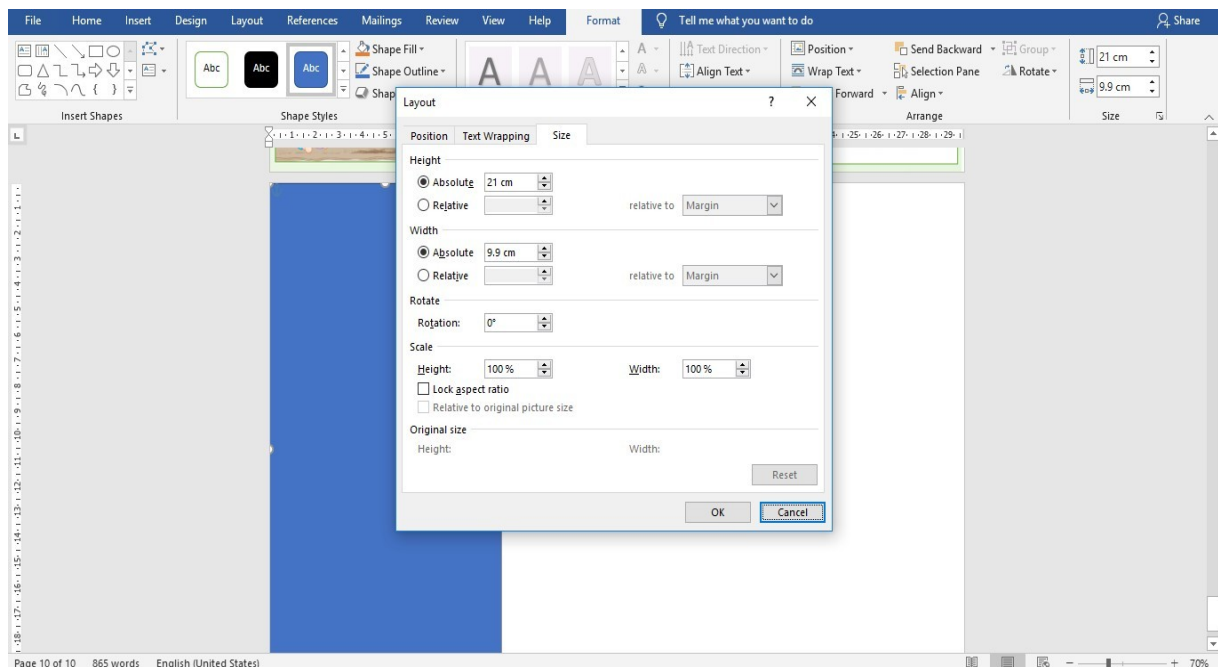
3) Setelah itu klik Columns dengan banyak pilihan didalamnya. Nah disini, saya memilih 3 kolom



4) Kemudian buat shape dengan klik Insert lalu shape dan pilih shape yang rectangle

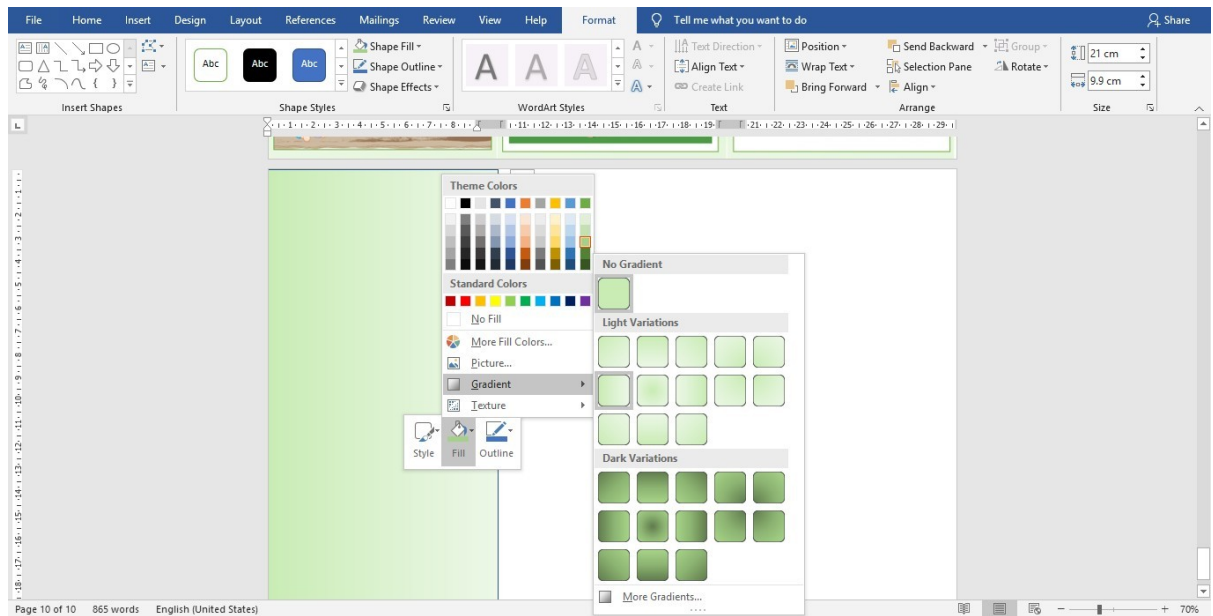


5) Lalu atur ukuran shape, disini saya buat ukurannya panjang 21 cm dan lebar 9,9 cm

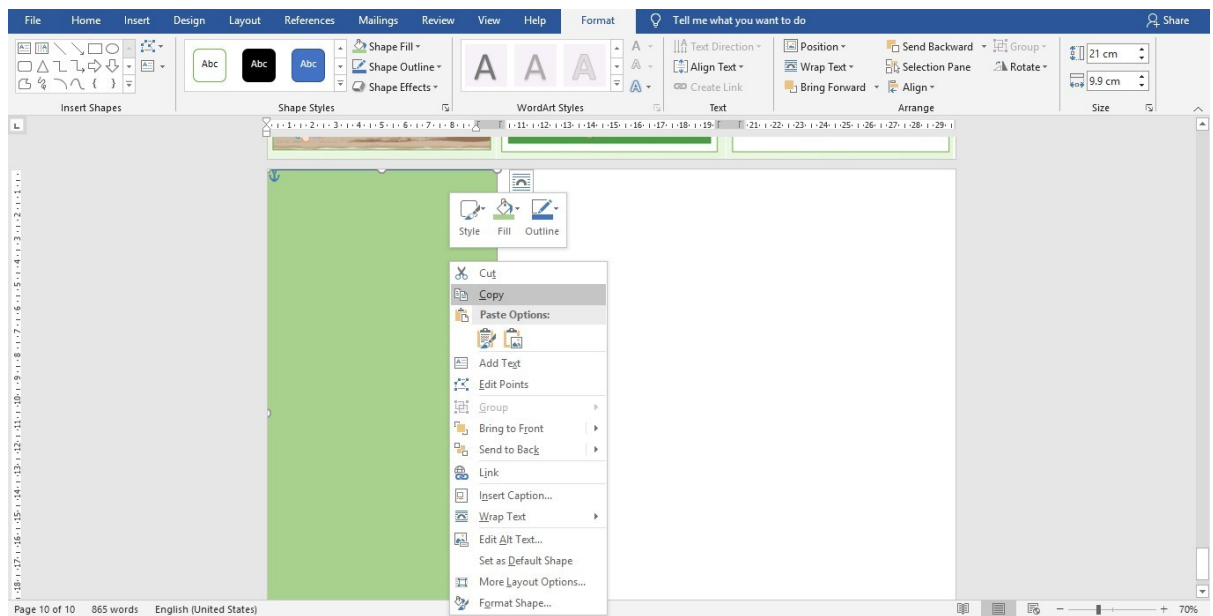


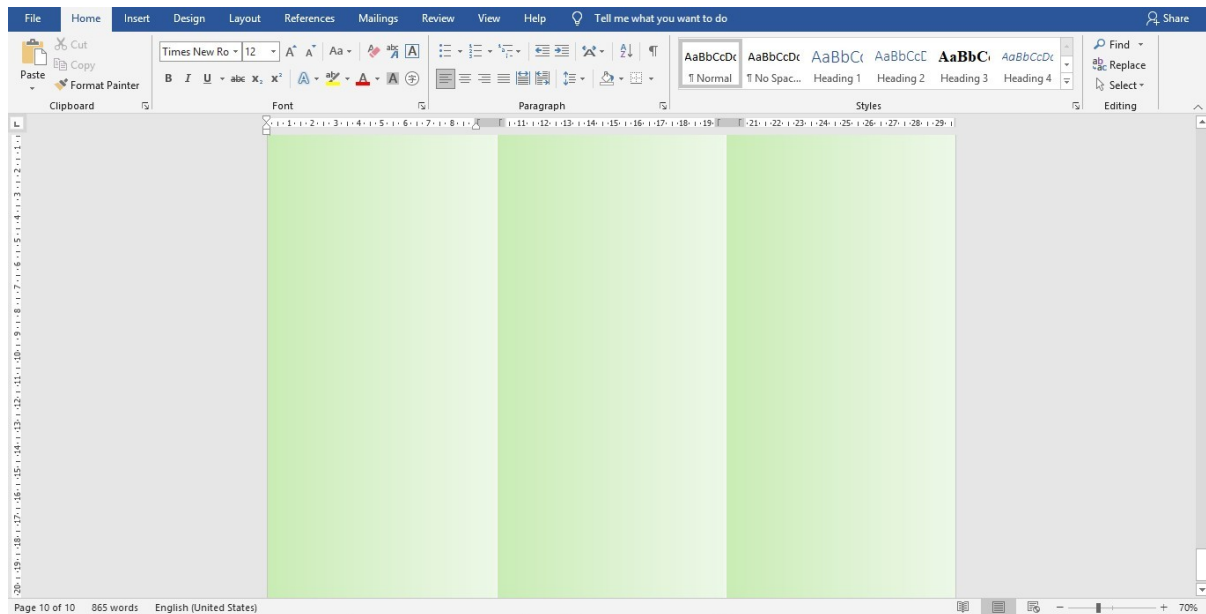
6) Kemudian atur warna shape sesuai yang diinginkan, saya memakai gradian warna hijau



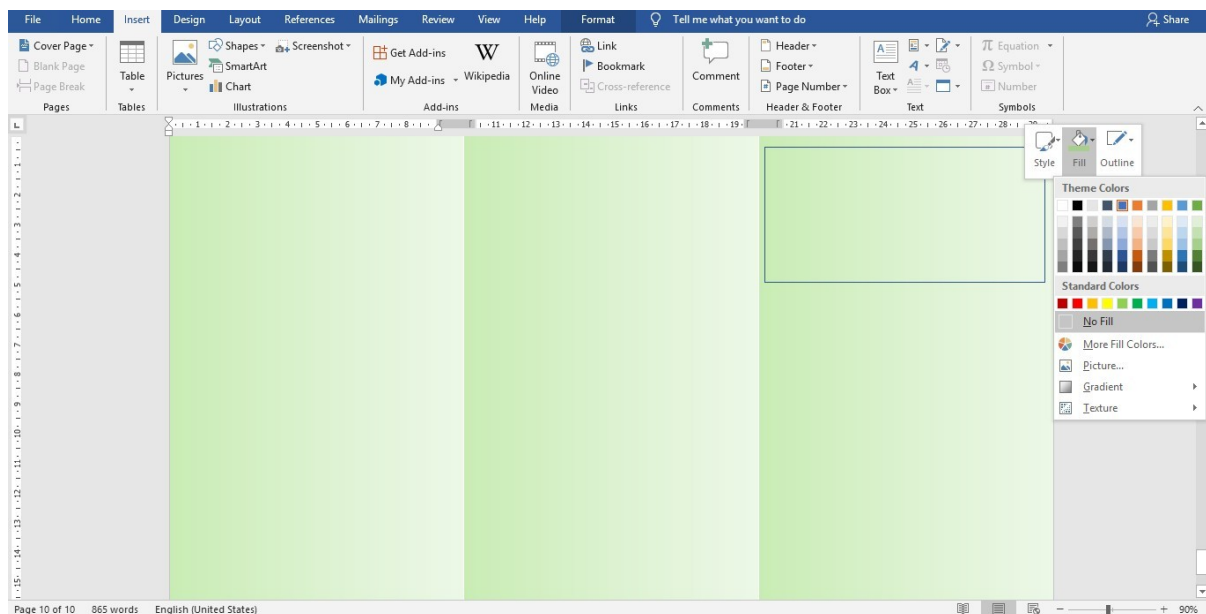


7) Setelah itu copy shape tersebut menjadi 3 bagian, lalu atur sesuai dengan lebar kertas

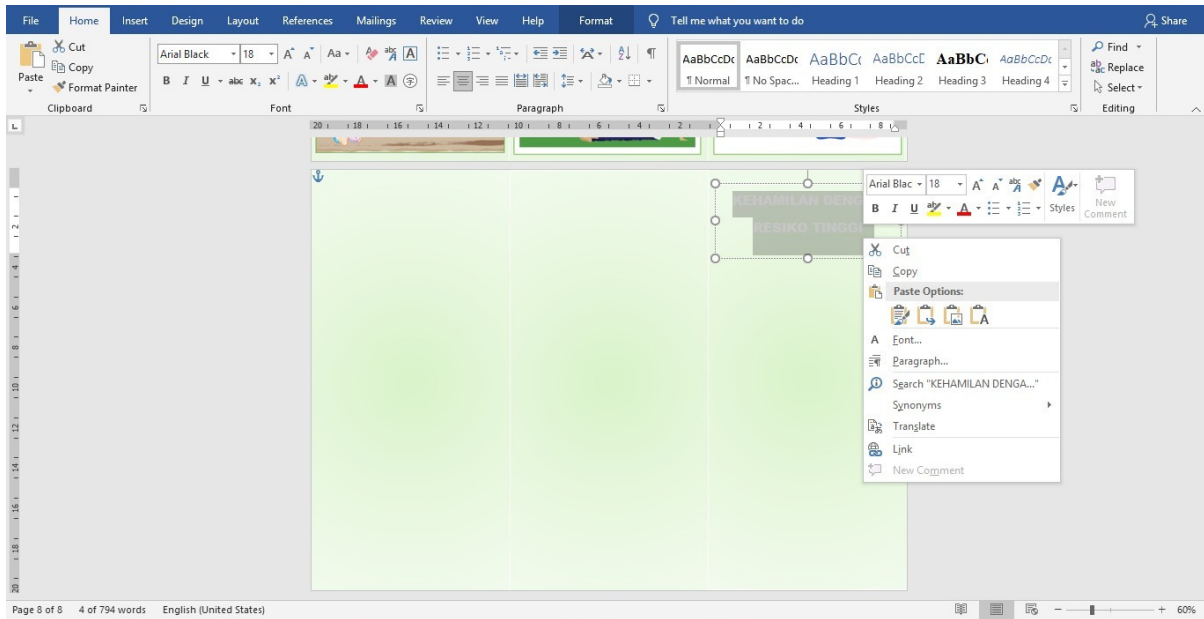




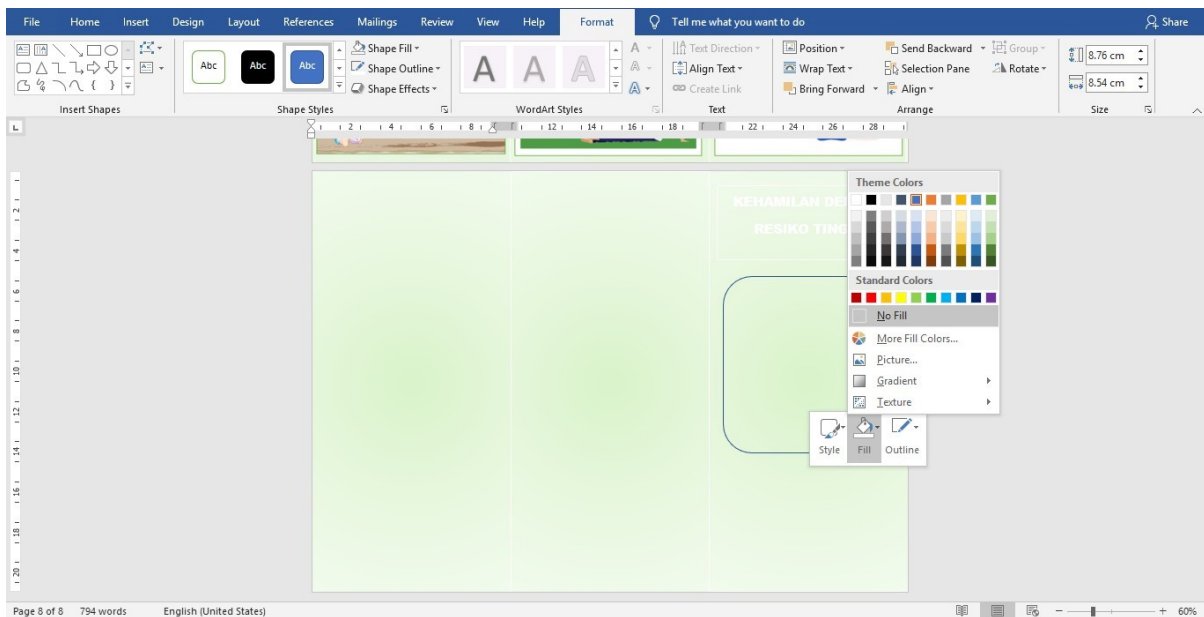
8) Lalu buat lagi shape yang lebih kecil, sebelah kanan atas. Seperti pada gambar lalu atur fill dan outlines menjadi no fill dan no outline



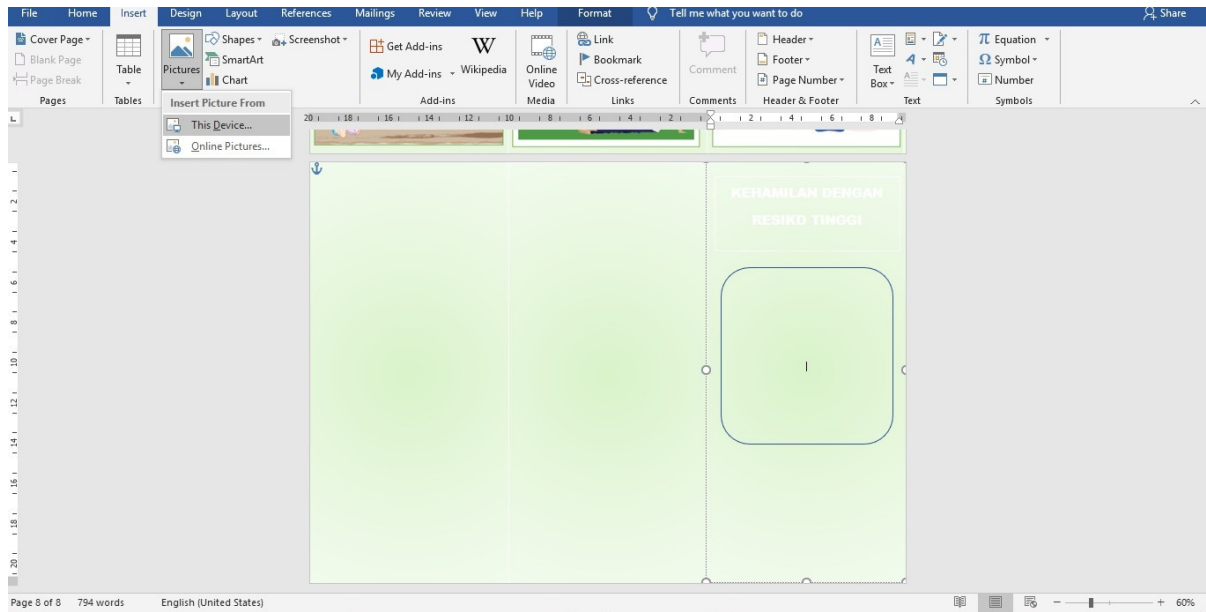
9) Lalu didalam shape kecil tersebut buat lah tulisan judul sesuai dengan tema leaflet



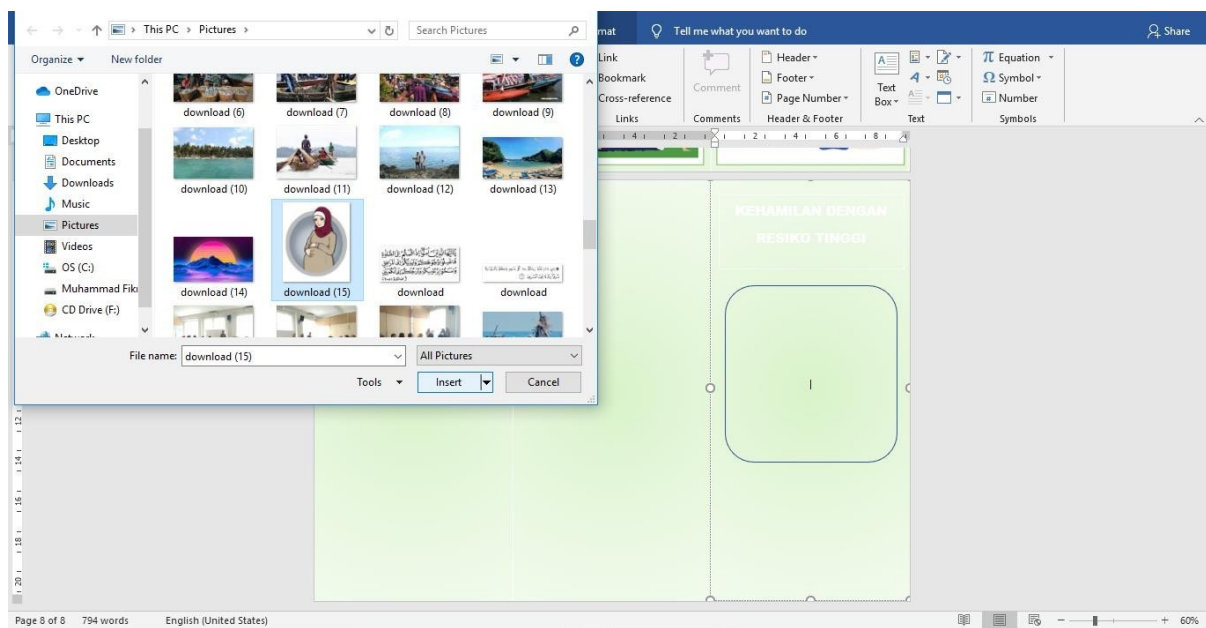
10) Buatlah shape persegi panjang kecil dibawah judul leaflet dan diatur dengan no fill dan no outline, shape ini yang nantinya akan digunakan untuk gambar tema leaflet, seperti pada gambar



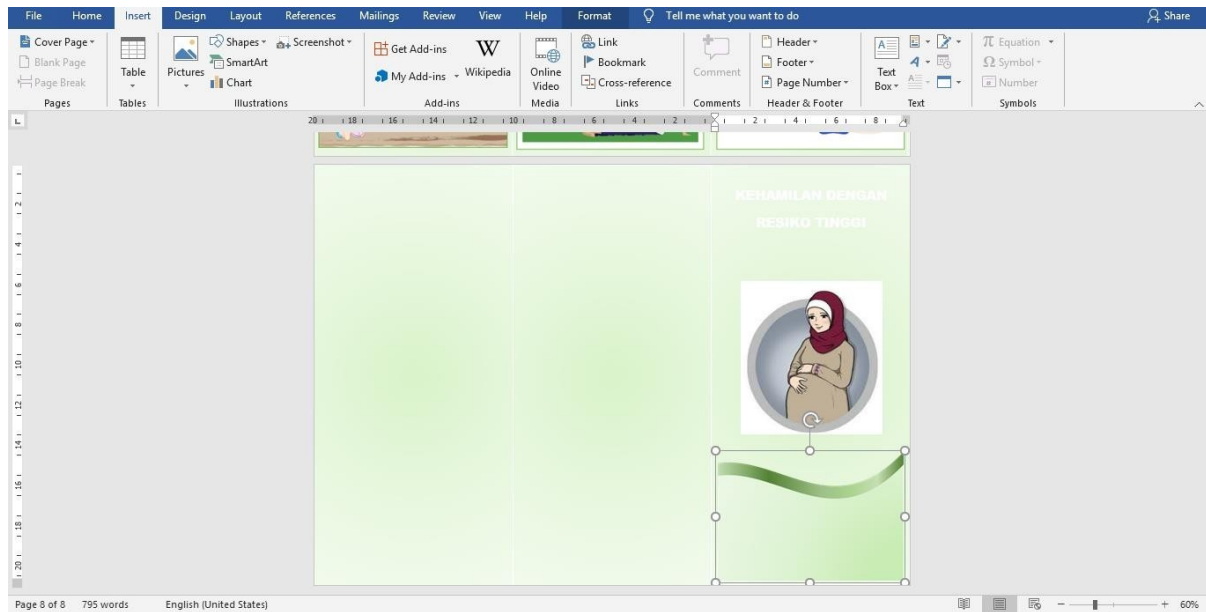
11) Setelah terbentuk shape tadi, maka masukkan gambar dengan cara klik insert lalu pictures lalu this devices



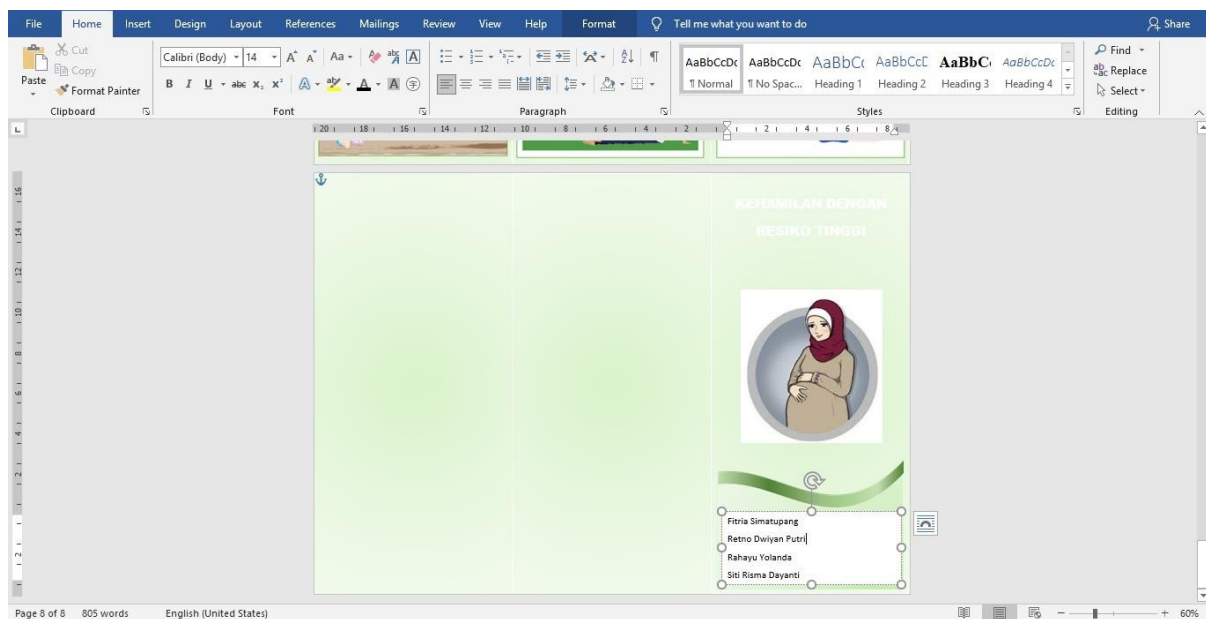
12) Lalu pilih gambar yang sesuai dengan tema



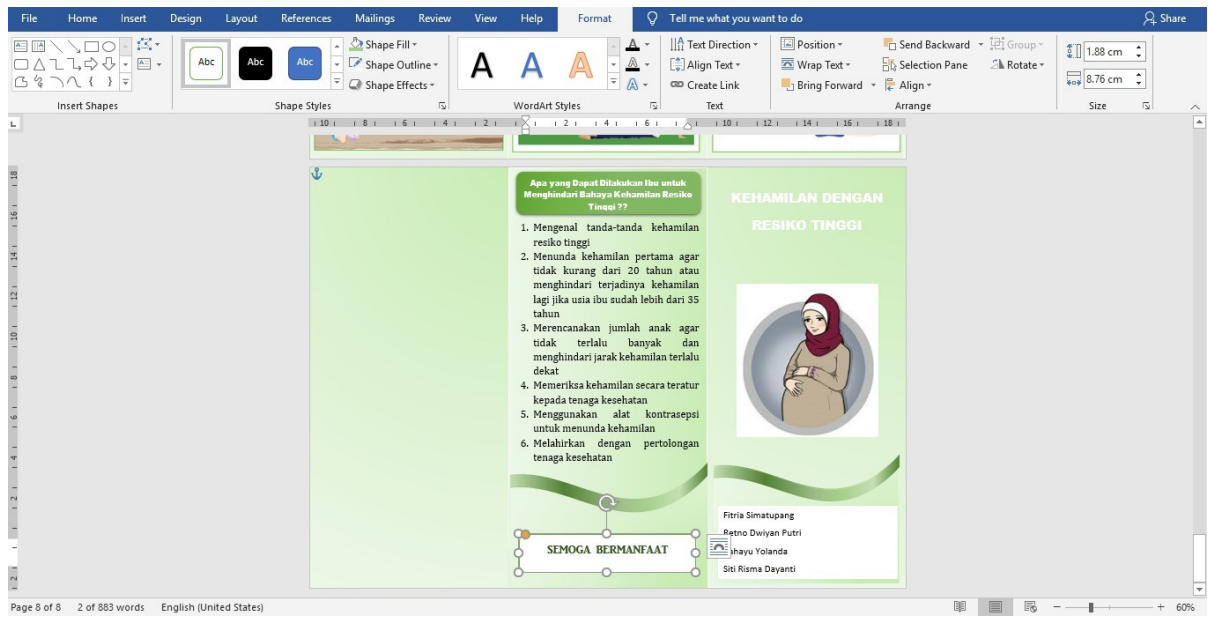
13) Setelah itu buat lah shape seperti pada gambar dibawah untuk hiasan leaflet



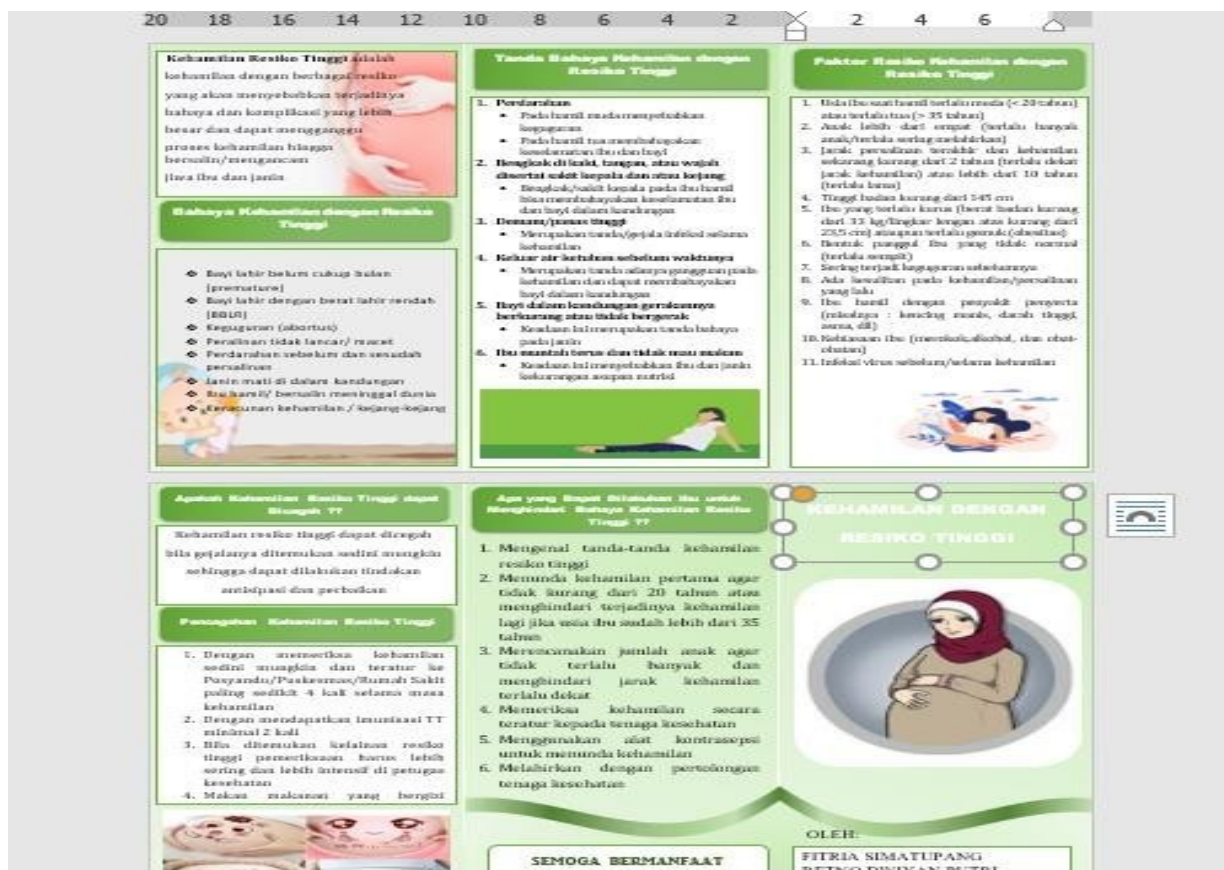
- 14) Kemudian, buat lah shape peregi panjang dengan fill berwarna putih untuk nama kelompok, lalu tulislah nama kelompok kalian



- 15) Untuk shape yang ditengah, bisa ulangi cara diatas, dengan membuat shape-shape baru lalu di hilangkan atau bisa juga tidak (sesuai selera) untuk memasukkan teks/isi penyuluhan. Seperti pada gambar



16) Begitu seterusnya, sehingga menjadi leaflet pada gambar di bawah ini.





## BAB III

### TUTORIAL PEMBUATAN MEDIA LEAFLET MELALUI APLIKASI CANVA

#### A. Tujuan Leaflet

- **Tujuan Umum**

Mempromosikan tentang pentingnya sarapan bagi anak, apa saja manfaat dari sarapan, serta bagaimana dampak yang akan terjadi jika kita tidak membiasakan diri untuk melakukan PHBS.

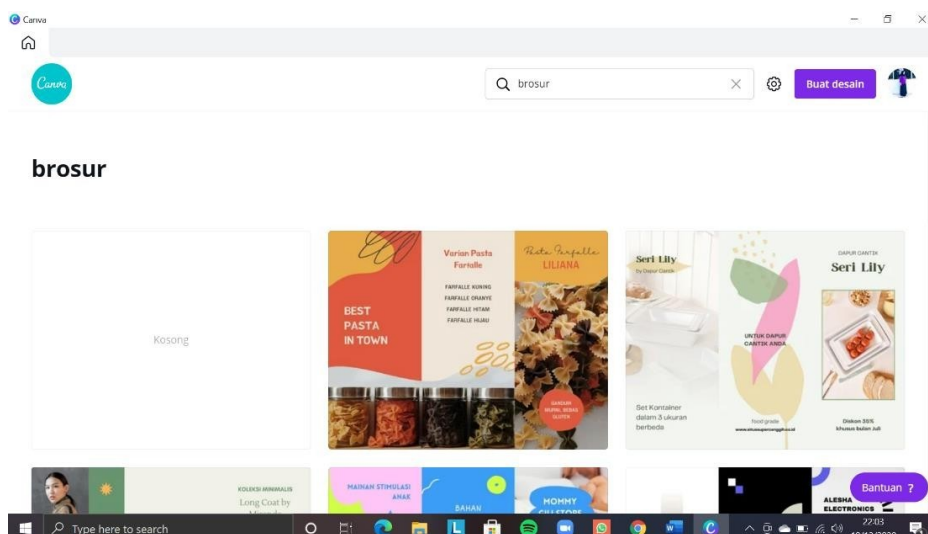
- **Tujuan Khusus**

- ✓ Untuk memberikan edukasi atau juga pelajaran kepada pembaca khususnya para orang tua bagaimana pentingnya memberi hal baik untuk anak dan bagaimana dampak yang dapat terjadi jika orang tua sampai mengabaikan hal ini.
- ✓ Untuk dapat membuat seluruh orang agar tertarik oleh isi plamfet itu.
- ✓ Menciptakan perubahan perilaku terhadap target/sasaran sebagaimana yang sudah digambarkan oleh para pelaku promosi kesehatan.

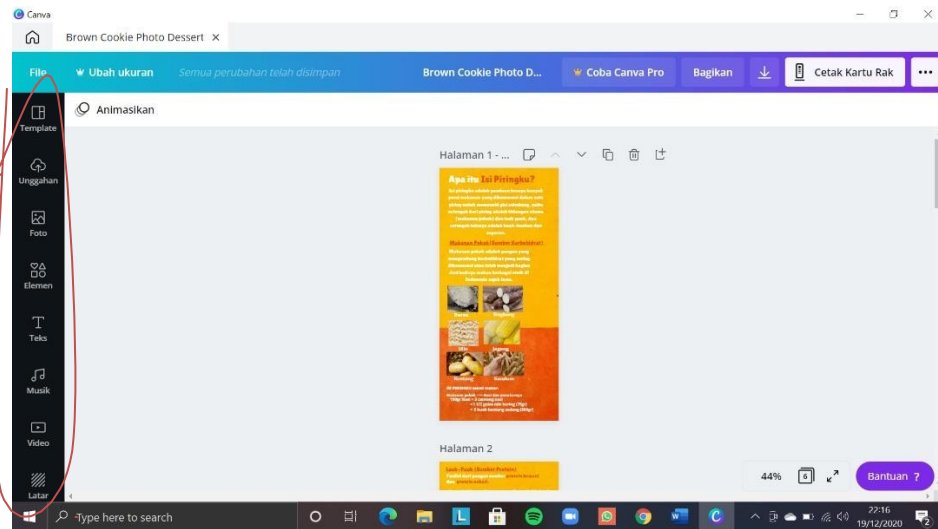
#### B. Tutorial Pembuatan Media Leaflet Melalui Aplikasi Canva

Langkah-langkah pembuatan Leaflet melalui Canva :

1. Buka Canva dan pilih tipe desain “Leaflet/Brosur”



2. Pilih model Leaflet/Brosur yang anda inginkan.
3. Lalu, pilih dari perpustakaan elemen desain grafis professional, seperti gambar, ikon, logo, bingkai, dan lainnya



4. Unggah gambar Anda atau pilih dari lebih dari 1 juta stok gambar Canva
5. Rapikan gambar Anda, tambahkan filter keren dan edit teks
6. Simpan dan tag di akun sosial media, atau cetak di media apapun!



# HASIL PEMBUATAN

### Lauk-Pauk (Sumber Protein)

Terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati.

#### Protein Hewani



Ikan dan hasil laut lainnya



Ayam dan daging



Telur dan susu

#### Protein Nabati



Tahu dan Tempe



Kacang-kacangan

ISI PIRINGKU sekali makan Lauk Pauk

- Lauk Hewani, 75gr ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr) = 1 butir telur ayam (55gr) = 2 potong daging sapi sedang (70gr)
- Lauk Nabati, 100gr tahu = 2 potong tempe (50gr)

### Apa itu Isi Piringku?

Isi piringku adalah panduan berapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi dalam satu piring untuk memenuhi gizi seimbang, yaitu setengah dari piring adalah hidangan utama (makanan pokok) dan lauk pauk, dan setengah lainnya adalah buah-buahan dan sayuran.

### Makanan Pokok (Sumber Karbohidrat)

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.



Beras



Mie



Kentang



Singkong



Jagung



Gandum

ISI PIRINGKU sekali makan

Makanan pokok >>> Nasi dan penukarnya

- 150gr Nasi = 3 centong nasi
- = 1 1/2 gelas mie kering (75gr)
- = 3 buah Kentang sedang (300gr)

### ISI PIRINGKU





Cuci tangan pakai sabun



Aktivitas fisik 30 menit per hari



Minum air 8 gelas sehari

### Buah-Buahan (Sumber Vit. dan mineral)

Buah-buahan merupakan sumber berbagai Vit. (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan.



Pisang



Semangka

### Manfaat melakukan Aktivitas Fisik

- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengurangi risiko Diabetes
- Mengendalikan berat badan ideal

### Minum Air 8 Gelas Sehari

Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau 60-70% dari berat tubuh. Kekurangankonsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat.

#### Manfaat minum air 8 gelas sehari

Dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memper lancar pencernaan, perawatan kulit, dan dapat mengontrol kalori.

#### Tips Memenuhi Kebutuhan Air Putih Setiap Hari

Cobalah untuk membiaskan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan.

Sediakan gelas atau botol berisi air minum di meja atau tas yang Anda bawa saat aktivitas tiap hari. Dengan demikian, Anda akan teringat untuk mengonsumsinya.

Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak.

Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman infused water.

### Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir

Lakukan 5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun Yang Benar Sebelum dan Sesudah Makan



### Aktivitas Fisik

Adalah akibat gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan dirumah, ditempat kerja, ditempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu dengan sehari-hari.

#### Jenis-jenisnya

Contoh Aktivitas Fisik Ringan	Contoh Aktivitas Fisik Sedang
Berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyeter, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri, pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci piring, menyeterika, memasak, menyapu, menjahit melukis, bermain musik.	Berjalan cepat pada permukaan rata, pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, mencuci mobil.

Lakukan **30** minimal Menit setiap hari



Mangga



Apel



Jeruk

ISI PIRINGKU sekali makan Buah

- 150gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50gr)

### Sayuran (Sumber Vit. dan Mineral)

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi, dan fosfor.



Terong



Wortel



Tomat



Brokoli



Kembang kol

ISI PIRINGKU sekali makan Sayuran = 150gr = 1 mangkuk sedang



## **BAB IV**

### **TUTORIAL PEMBUATAN MEDIA LEAFLET MELALUI APLIKASI PIXEL LAB**

#### **A. Manfaat Penggunaan Leaflet**

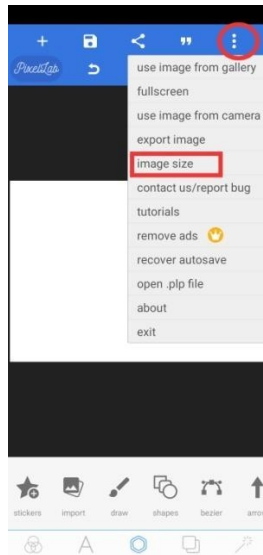
Leaflet adalah suatu alat promosi atau pemasaran yang dicetak pada selembar kertas, yang umumnya menggunakan art paper atau art carton, dan memiliki dua atau lebih lipatan. Ada beberapa manfaat yang akan di dapat oleh para pelaku promosi kesehatan apabila menggunakan media leaflet ini sebagai bahan atau media dalam melakukan upaya promosi kesehatan, antara lain :

1. Menghimbau atau juga memberikan ajakan yang positif kepada para pembaca.
2. Memberikan informasi seputar sarapan pagi.
3. Memberikan anjuran bagaimana seharusnya melakukan sarapan pagi yang baik.
4. Mengingatn kembali apabila masih ada golongan atau masyarakat yang masih mengabaikan tentang pentingnya sarapan pagi.
5. Memberikan informasi mengenai dampak yang dapat terjadi apabila seseorang tidak rutin atau bahkan tidak pernah sarapan pagi

#### **B. Tutorial Pembuatan Media Leaflet Melalui Aplikasi Pixel Lab**



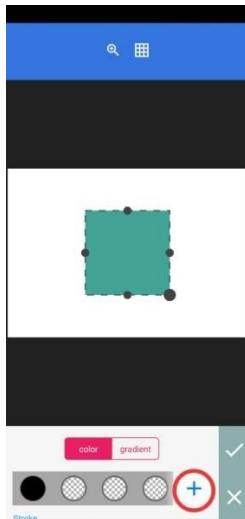
- Pastikan anda sudah mendownload dan melakukan installasi aplikasi PixelLab dengan logo/symbol apk seperti gambar diatas
- Setelah itu, buka aplikasi PixelLab



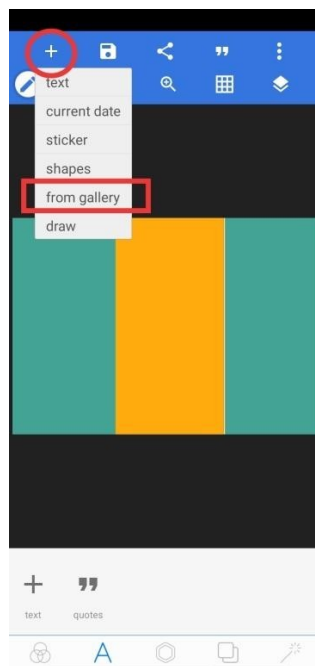
- Aturilah ukuran leaflet yang ingin dibuat dengan mengeklk ikon titik tiga di ujung kanan atas
- Setelah itu pilih image size



- Setelah itu, klik ikon segi 6 yang ada di tengah bawah
- Kemudian pilih shapes untuk membuat leaflet menjadi beberapa bagian



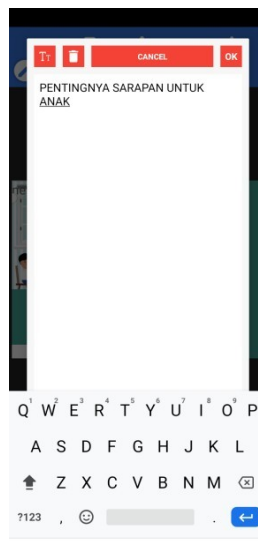
- Kemudian pilih warna sesuai keinginan dengan mengeklik ikon tambah
- Setelah warna terpilih, klik ikon centang



- Jika ingin menambahkan gambar pada leaflet, maka pilih ikon tambah yang terletak di ujung kiri atas
- Setelah itu pilih from gallery
- Pilihlah gambar sesuai dengan keinginan



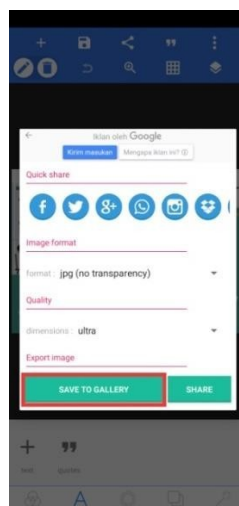
- Selanjutnya, buatlah judul leaflet dengan mengklik simbol A
- Setelah itu pilih text dengan ikon tanda tambah



- Ketikkan judul sesuai dengan keinginan
- Lalu, tekan OK
- Setelah itu, masukkan teks dengan cara yang sama dengan penulisan judul



- Setelah judul dan teks sudah dimasukkan dan leaflet sudah sesuai keinginan, maka simpan file dengan mengeklik ikon memori card
- Setelah itu pilih save image



- Tentukan jenis file dan kualitas gambarnya
- Setelah itu pilih save gallery
- Maka leaflet sudah selesai dan dapat digunakan



## **BAB V**

### **TUTORIAL PEMBUATAN MEDIA BROSUR MELALUI APLIKASI CANVA**

#### **A. Defenisi Brosur**

Brosur ialah sebuah alat untuk mempromosikan barang, jasa dan sebagainya, yang mana terbuat dari sebuah kertas yang di dalamnya memiliki sejumlah informasi serta penawaran tentang jasa ataupun produk tersebut.

Segala sesuatu tentu memiliki karakteristik atau ciri-ciri tersendiri, begitu juga dengan brosur. Brosur memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan media-media promosi lainnya. Adapun ciri-ciri brosur antara lain yaitu:

- a. Umumnya memiliki pesan yang tunggal.
- b. Tujuannya menginformasikan produk kepada masyarakat luas.
- c. Hanya sekali diterbitkan.
- d. Di buat semenarik mungkin agar menarik perhatian publik.
- e. Didistribusikan secara tersendiri “oleh perusahaan tersebut”.
- f. Desainnya menarik dan isinya jelas.

Adapun jenis-jenis brosur berdasarkan warnanya, yaitu:

##### **a. Brosur Fullcolour**

Brosur ini memiliki warna yang menarik dan banyak, warna untuk cetak brosur ini adalah perpaduan antara Cyan, Magenta, Yellow, dan Key (Black). Harga cetak brosur dengan fullcolour tentu berbeda dengan yang BW (Hitam Putih).

##### **b. Brosur B/W (Black White)**

Brosur Hitam Putih bisa menjadi opsi anda agar lebih ekonomis, karena anda bisa menghemat dana anda hingga 50% jika menggunakan brosur hitam-putih daripada yang full colour.

#### **B. Tutorial Pembuatan Media Brosur Melalui Aplikasi Canva**

Berikut merupakan tata cara pembuatan brosur yang menggunakan aplikasi canva pada android, yaitu:

- a. Pilih template brosur pada Canva atau mendesain sendiri brosur dari awal.



- b. Buat judul pada atas brosur dengan cara menambahkan teks , dimana font dan warna pada teks dapat di sesuaikan dengan keinginan.
- c. Untuk mempercantik dan memperindah tulisan, tambahkan gambar dari perpustakaan Canva yang berisi foto, ilustrasi, dan ikon. Atau tambahkan sentuhan pribadi dengan mengunggah gambar sendiri.
- d. Ubah background brosur, ubah warna, dan tata letak sesuai dengan imajinasi yang dipikirkan.
- e. Klik tanda “unduh” pada ujung pojok kanan Canva untuk menyimpan brosur ke gallery.

### CONTOH BROSUR BAGIAN DEPAN



### CONTOH BROSUR BAGIAN BELAKANG





# BAHAYA LATEN "STUNTING" !!!



## APA ITU STUNTING???

Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam lama. Umumnya karena asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.



Stunting biasa terjadi sejak di dalam kandungan, hingga anak mencapai usia 2 tahun.



## TANDA-TANDA STUNTING

1

Berbadan lebih pendek dari anak seusianya.



2

Proporsi tubuh cenderung normal, tapi tampak lebih muda/lebih kecil dari anak seusianya.

3

Berat badan lebih ringan dari anak seusianya.



## **BAB VI**

### **TUTORIAL PEMBUATAN MEDIA POSTER MELALUI APLIKASI CANVA**

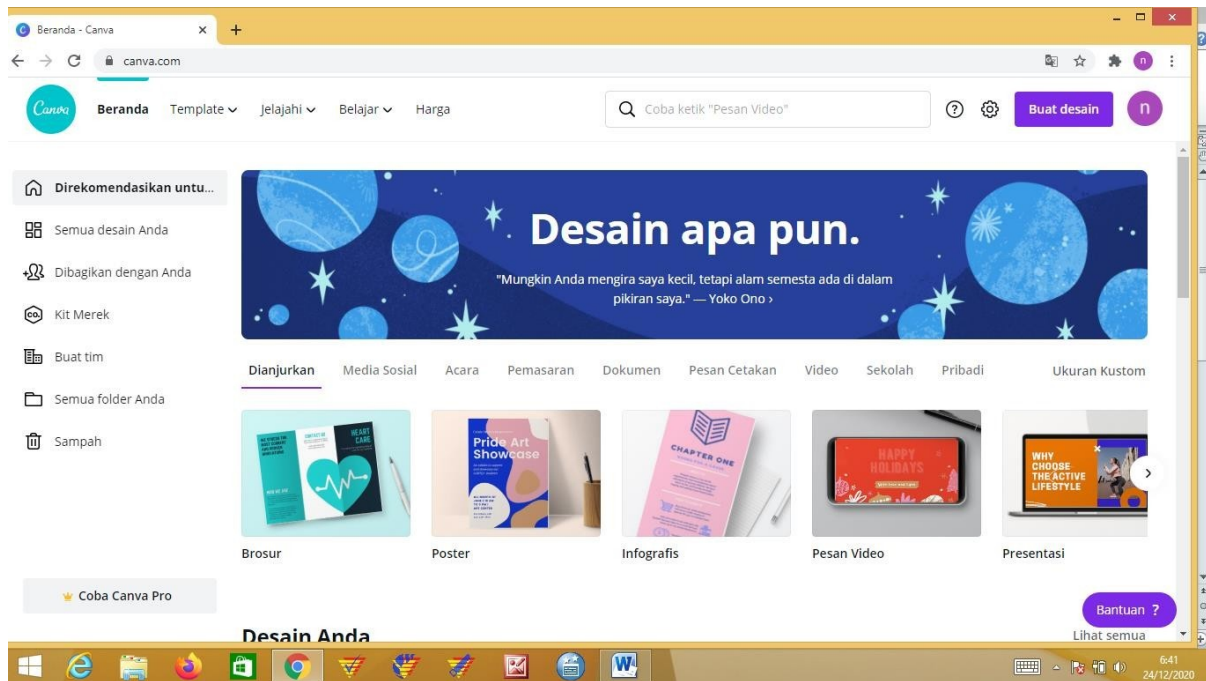
#### **A. Defenisi Poster**

Poster adalah sebuah media publikasi berisikan beberapa konten yang terdiri dari gambar, tulisan atau keduanya dengan bertujuan untuk memberikan informasi kepada orang lain. Pada umumnya, poster digunakan untuk memberikan atau mengingatkan sebuah informasi kepada khalayak umum. Sehingga, poster berisikan konten-konten yang menarik. Poster juga didefinisikan sebagai suatu gambar yang mengkombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata yang bermaksud menarik perhatian serta mengkomunikasikan pesan secara singkat.

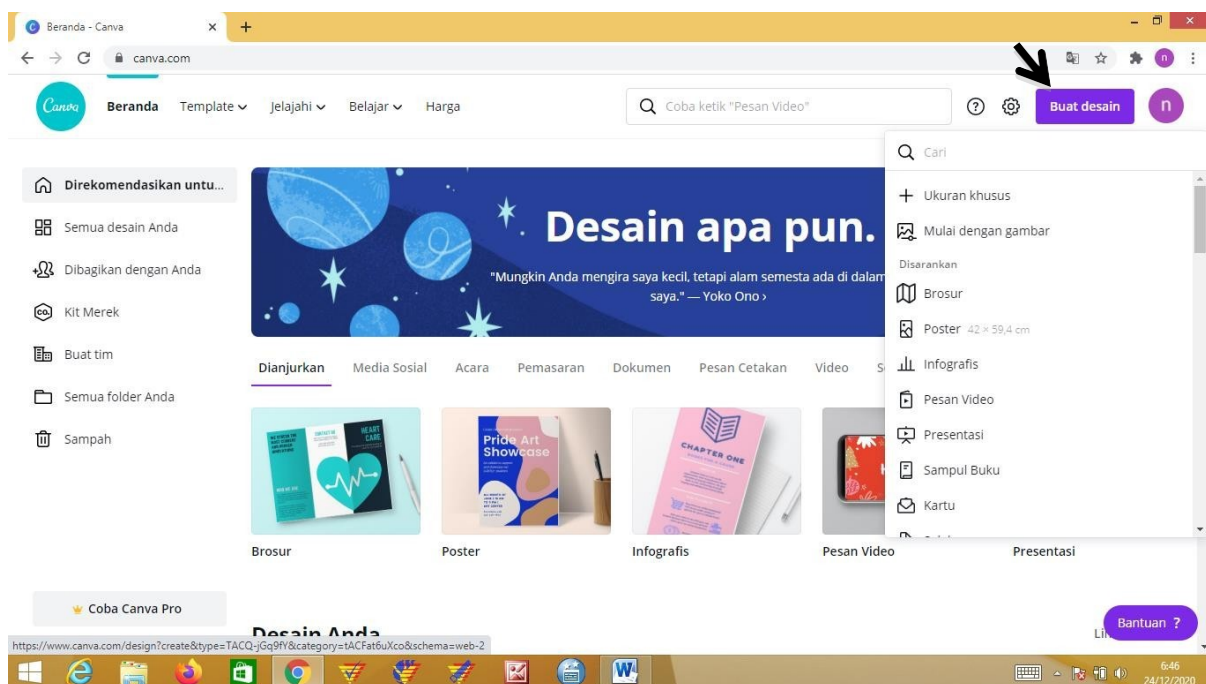
Secara umum poster ini memiliki tujuan untuk memberikan informasi, mengajak dan menghimbau banyak orang untuk melakukan sesuatu seperti apa yang digambarkan atau dituliskan pada poster tersebut. Secara khusus poster ini memiliki tujuan untuk memberikan informasi dan mengedukasi masyarakat untuk melakukan cara-cara mencegah diare.

#### **B. Tutorial Pembuatan Media Poster Melalui Aplikasi Canva**

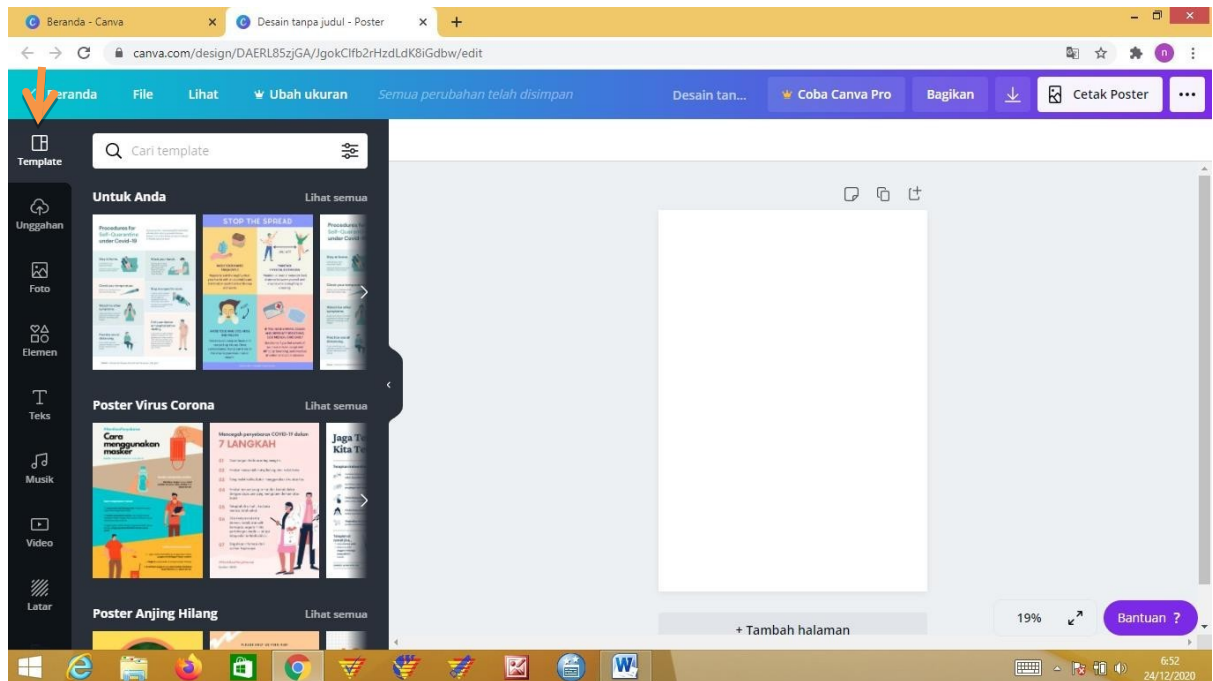
1. Untuk membuat poster di Canva, search Canva di Web atau bisa klik link di bawah ini. [https://www.google.com/search?q=canva&rlz=1C1CHBD\\_enID926ID926&oq=canva&aqs=chrome..69i57j0i433l2j0i433l4.2808j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8#](https://www.google.com/search?q=canva&rlz=1C1CHBD_enID926ID926&oq=canva&aqs=chrome..69i57j0i433l2j0i433l4.2808j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8#)
2. Sebelum bisa mendesain poster di Canva, kita diharuskan untuk melakukan registrasi (Sign up atau Mendaftar) terlebih dahulu. Registrasi dapat dilakukan melalui E-mail ataupun dihubungkan dengan akun facebook.
3. Disini kami mendaftar dengan akun google, setelah selesai mendaftar maka akan muncul tampilan halaman utama Canva. Seperti gambar di bawah ini.



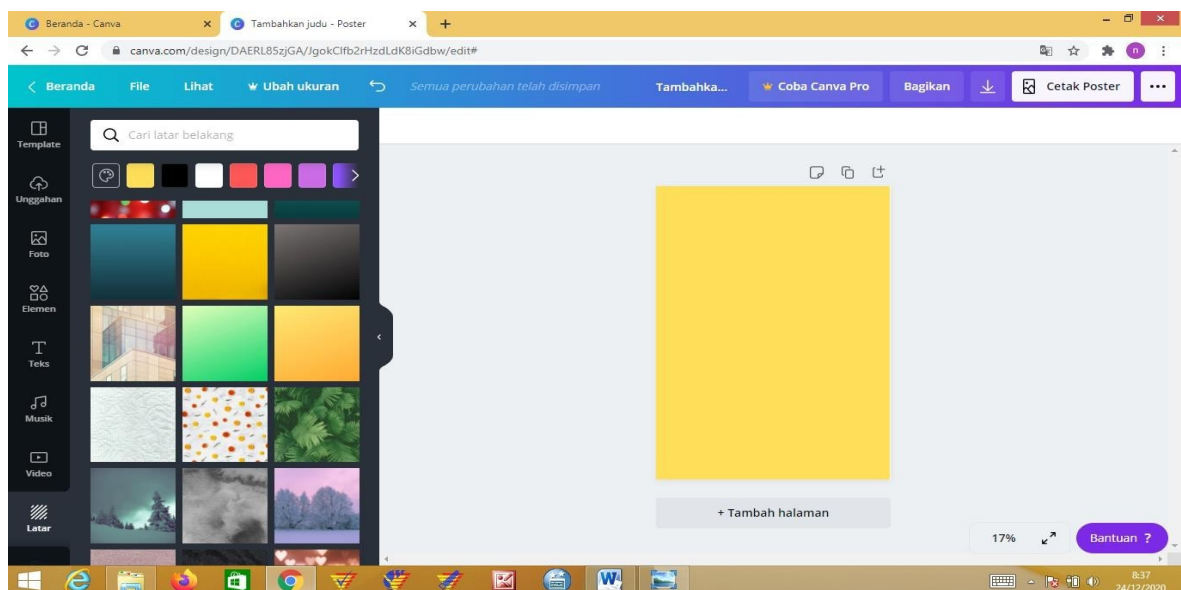
4. Untuk menciptakan desain anda, klik menu “Buat Desain”, lalu pilih media promosi yang ingin anda buat. Dalam panduan ini, kami akan membuat media promosi kesehatan berupa poster.



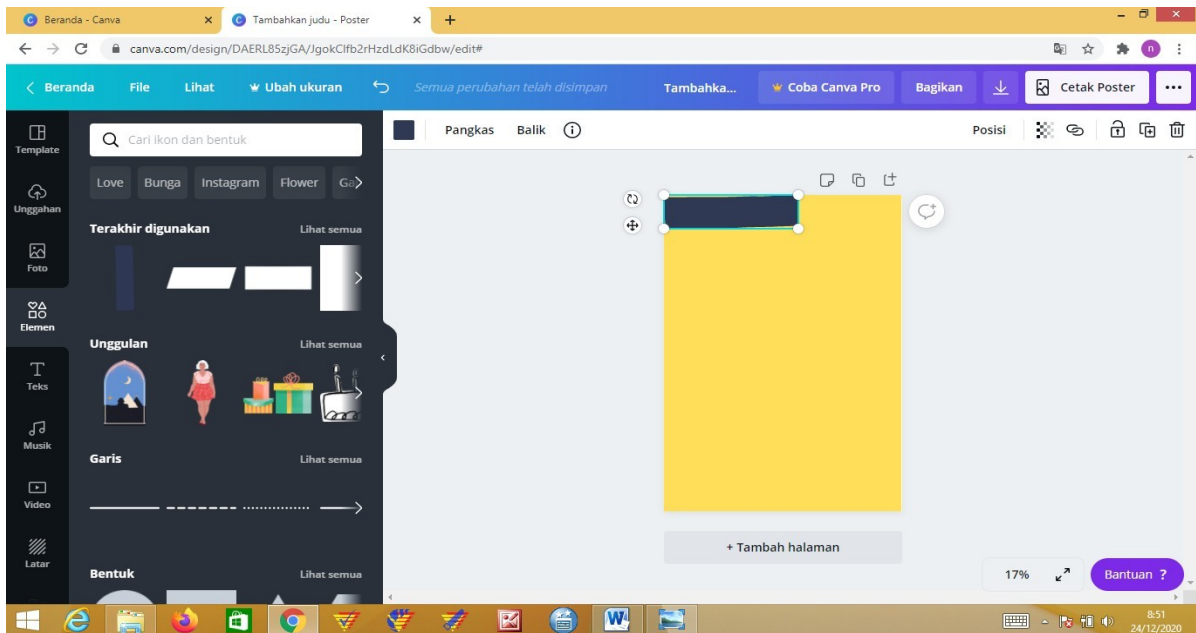
5. Setelah memilih jenis media yang ingin dibuat, maka anda akan masuk ke halaman editor Canva dan terdapat berbagai Tools yang dapat digunakan pada proses pendesaianan.



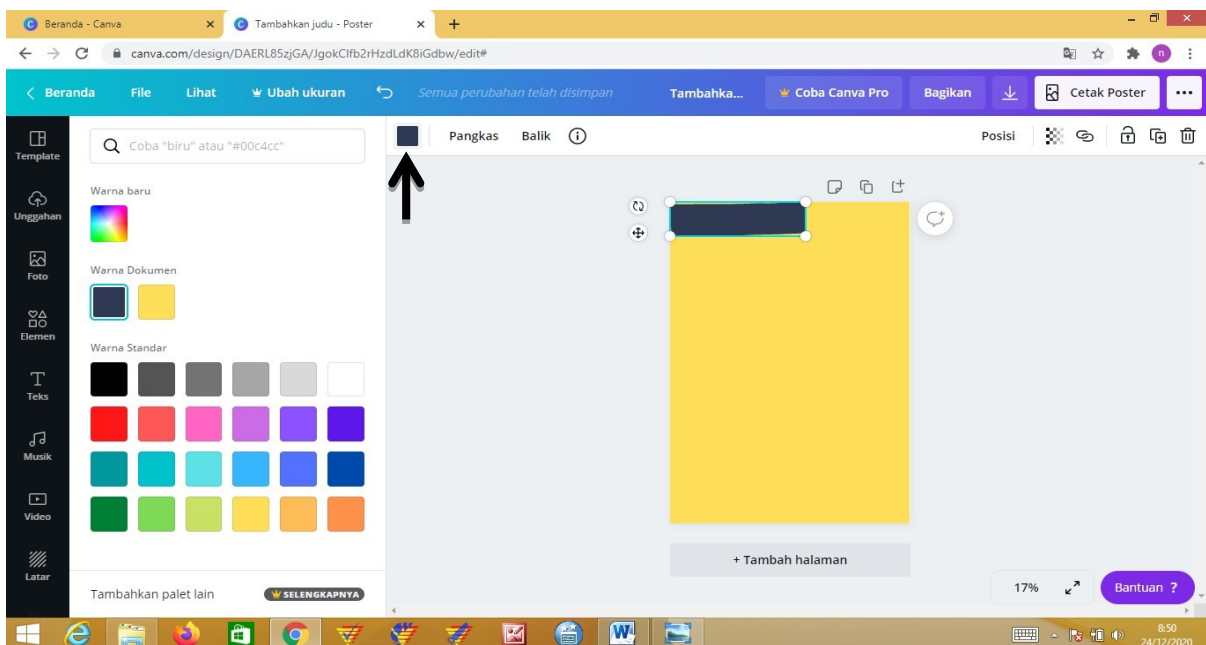
6. Untuk mendesain sebuah poster, anda dapat menggunakan bantuan tamplate yang ada pada Tools “Tamplate” dan tinggal melakukan pengeditan atau juga bisa mendesainnya sendiri dengan membuat background terlebih dahulu pada Tools “Latar”.
7. Pada panduan ini, kami menggunakan membuat desain baru agar dapat memahami fungsi dari berbagai Tolls editor Canva.
8. Selanjutnya klik Tools “Latar”, maka akan muncul berbagai gradien warna dan gambar dengan gaya minimalis. Disini kami memilih warna kuning sebagai background dari poster. Seperti gambar dibawah ini.



9. Untuk menambahkan variasi-variasi pada background gunakan Tools “Elemen”. Pada Tools “Elemen” kita dapat mencari berbagai variasi yang diinginkan. Disini kami mencari gambar persegi panjang.

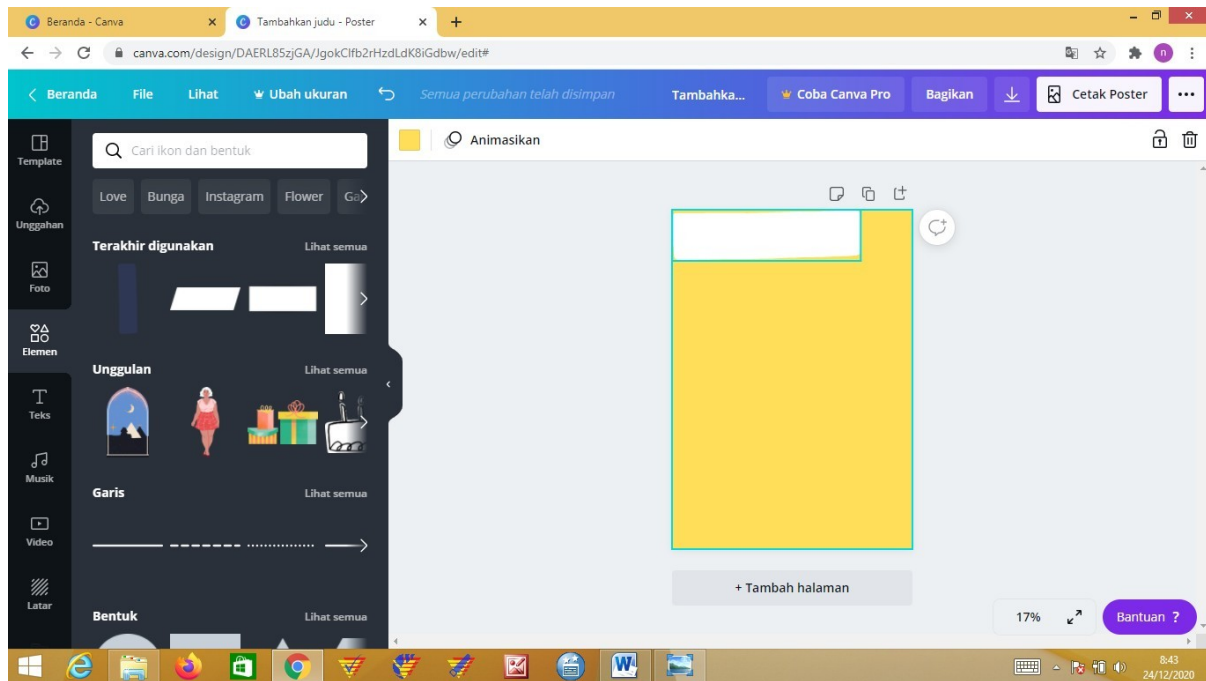


10. Jika warna dari apa yang kita cari tidak sesuai dengan yang kita inginkan, maka untuk mengubahnya klik ikon “Warna” yang berada di sebelah kiri menu “Pangkas”. Seperti gambar dibawah ini.

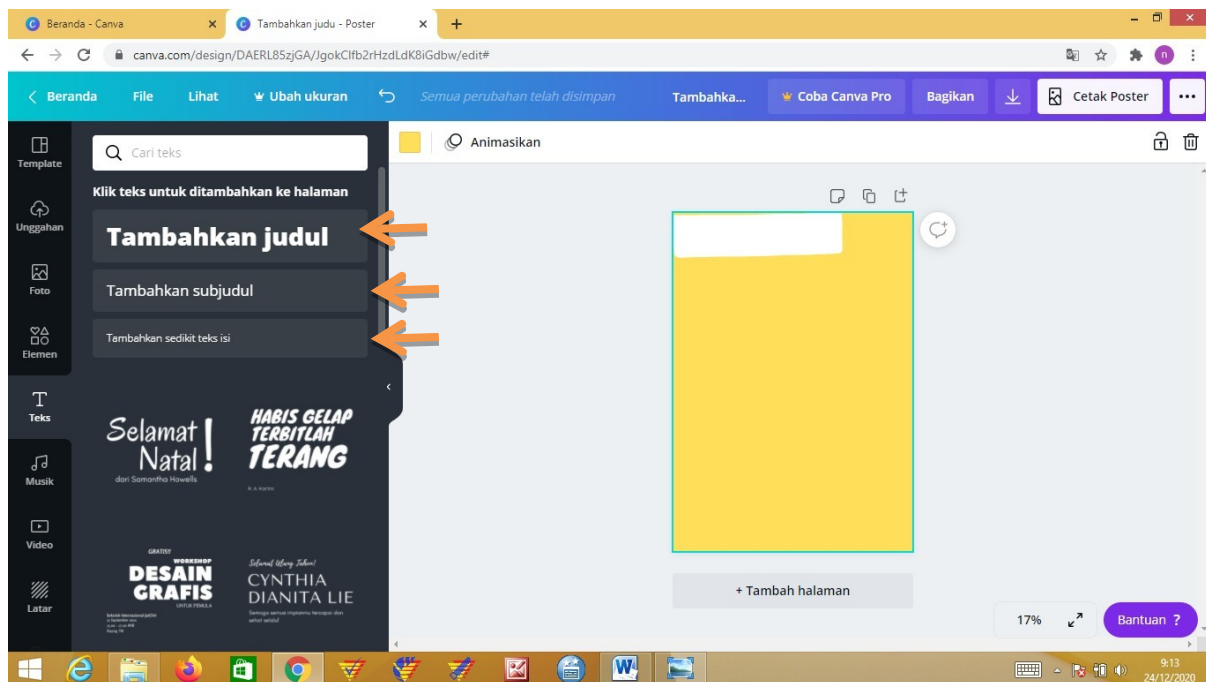


Disini kami memilih warna putih.



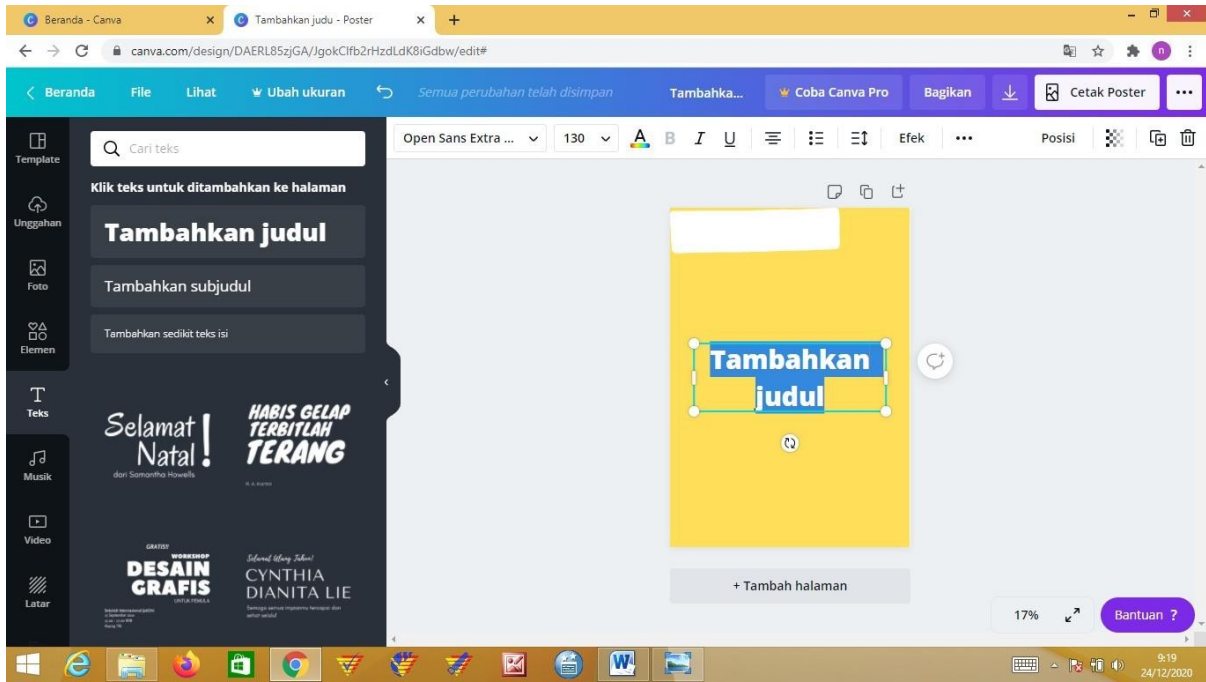


11. Selanjutnya untuk membuat judul pada poster, silahkan klik Tools “Text”. Maka akan muncul tampilan Tools seperti gambar dibawah ini.

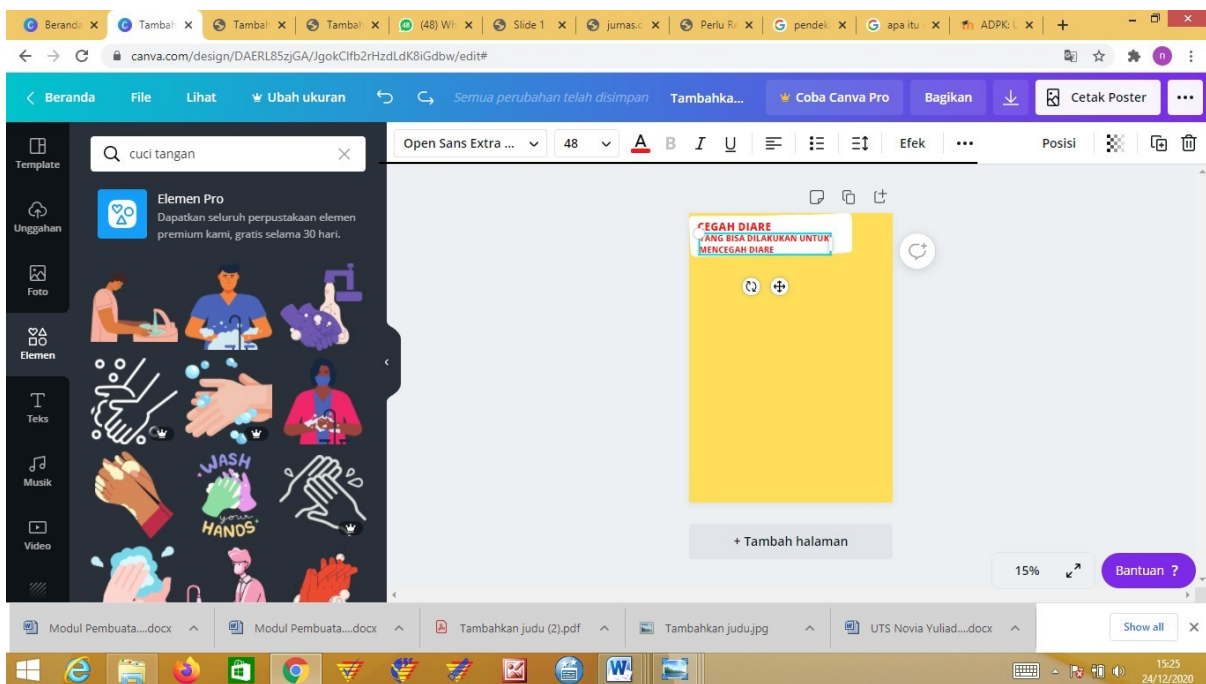


12. Untuk membuat text, bisa memilih “Tambahkan judul”, “ Tambahkan subjudul”, atau “Tambahkan sedikit text isi”. Tidak masalah text mana yang akan dipilih karena nanti anda dapat mengubah ukuran, warna, dan gaya tulisannya.

13. Disini kami memilih menggunakan “Tambahkan judul”.



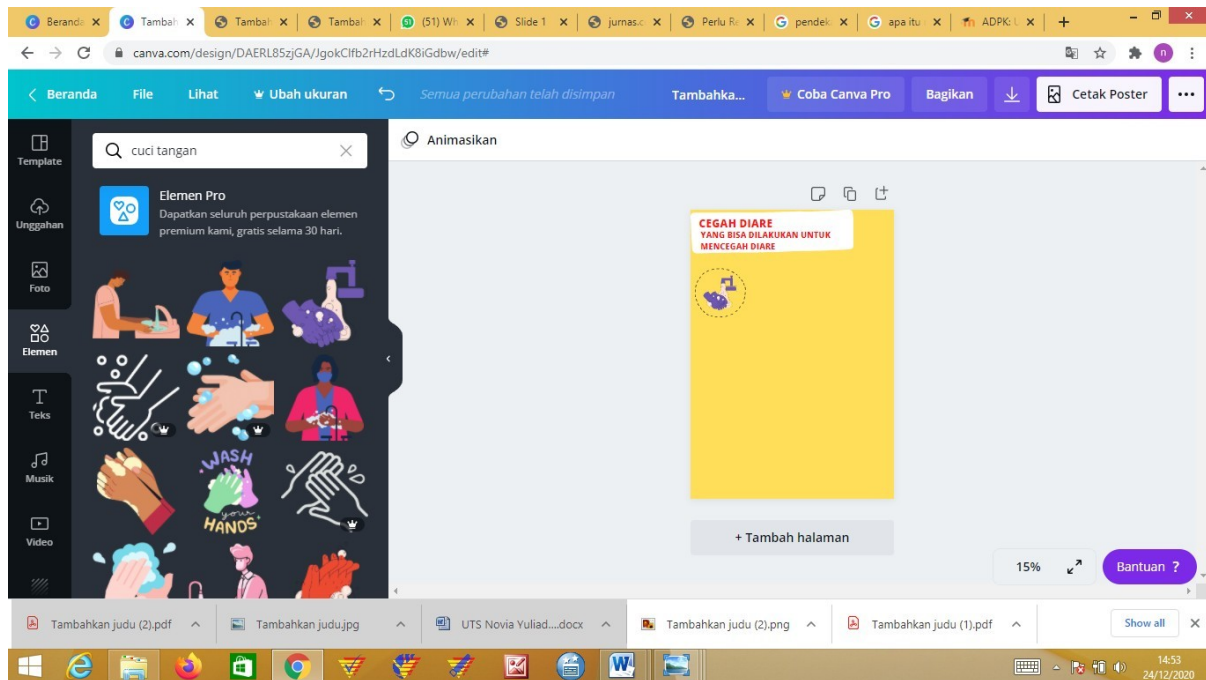
14. Selain untuk mengubah tulisan, anda juga bisa memindahkan letaknya. Untuk memindahkan text klik pada garis luar kotak text dan geser ke bidang yang diinginkan. Seperti gambar dibawah ini.



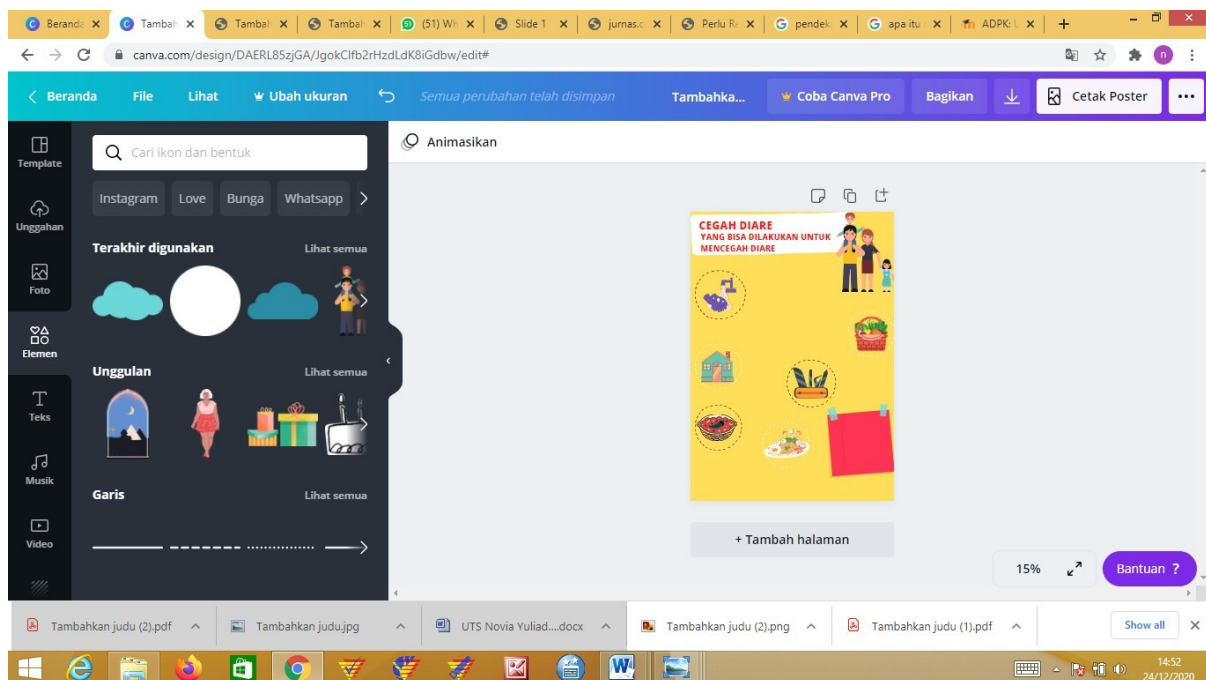
15. Selanjutnya, untuk mengedit text, gunakan menu edit yang ada diatas lembar kerja. Pada gambar diatas menu edit yang digarisbawahi garis hitam. Disana anda bisa mengganti ukuran, warna, efek dan lain-lainnya.

16. Poster tentu dilengkapi dengan gambar-gambar menarik, untuk menambahkan gambar klik kembali Tools “Elemen” kemudian cari gambar yang diinginkan.

17. Disini kami menggunakan gambar lingkaran dan cuci tangan. Setelah memilih gambar lingkaran kemudian cari lagi gambar cuci tangan dan atur letaknya sesuai dengan yang diinginkan. Seperti gambar di bawah ini.



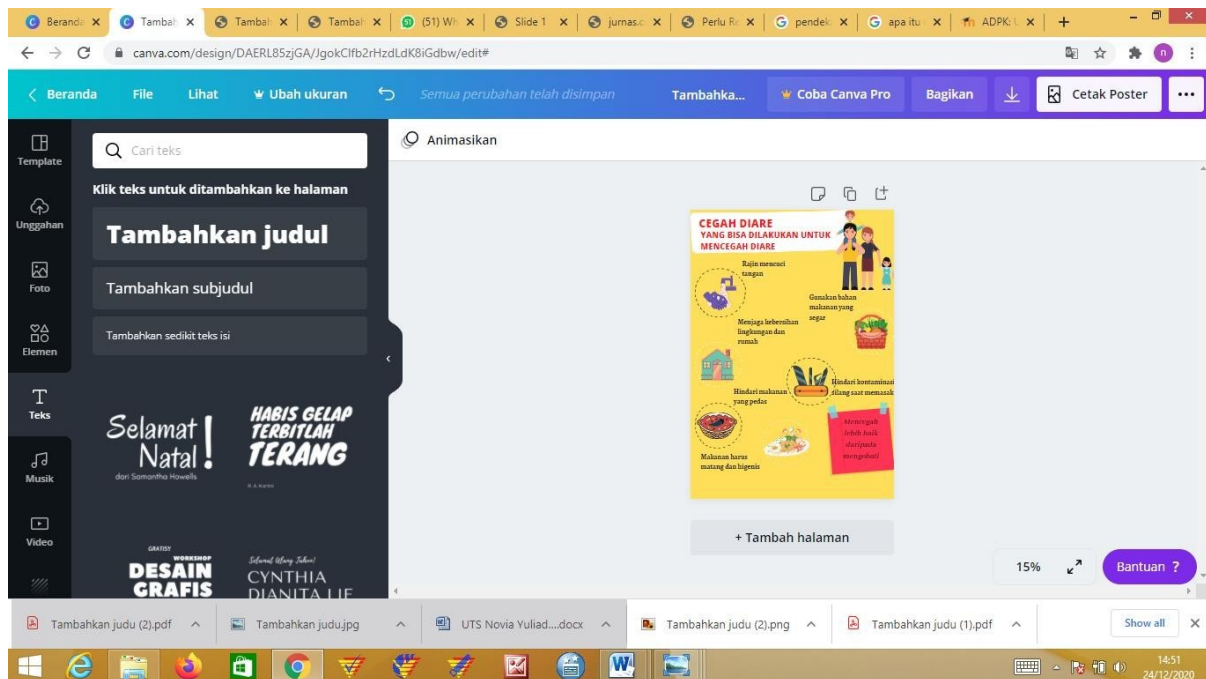
18. Lakukan cara yang sama sampai semua gambar yang diinginkan di masukan ke dalam lembar kerja Canva. Hasilnya seperti gambar di bawah ini.



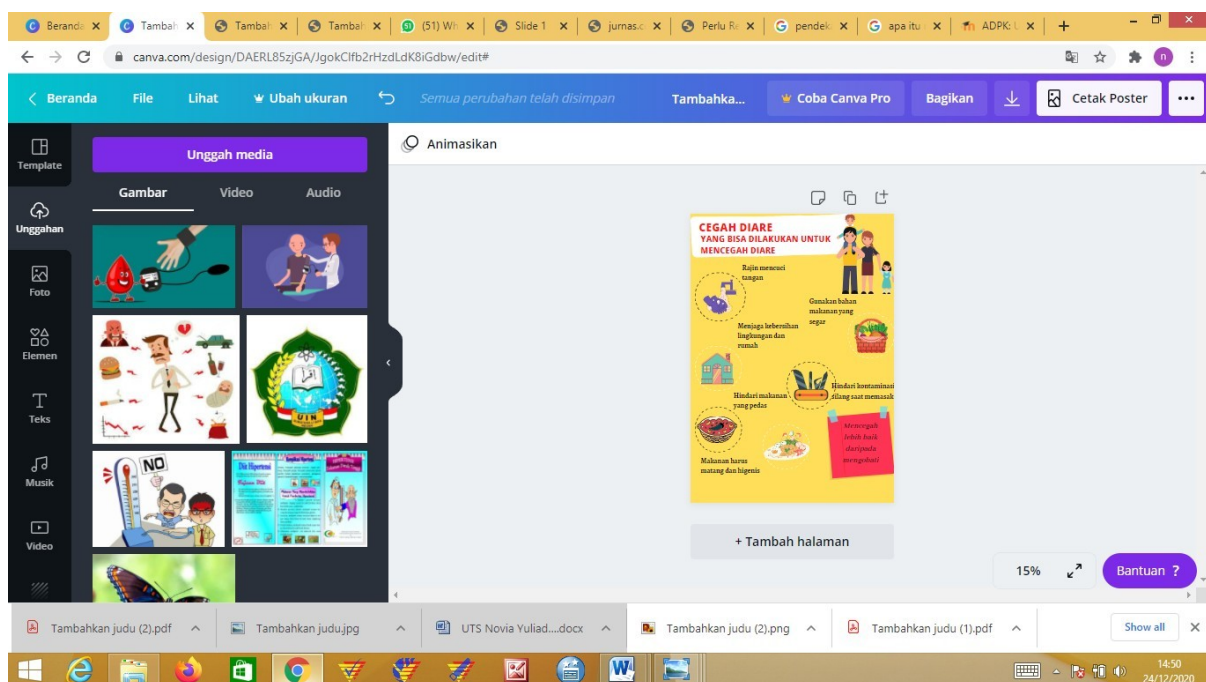


19. Selanjutnya, tambahkan keterangan text pada masing - masing gambar. Cara menambahkan text sama dengan cara membuat judul poster yaitu pada Tools “Text”.

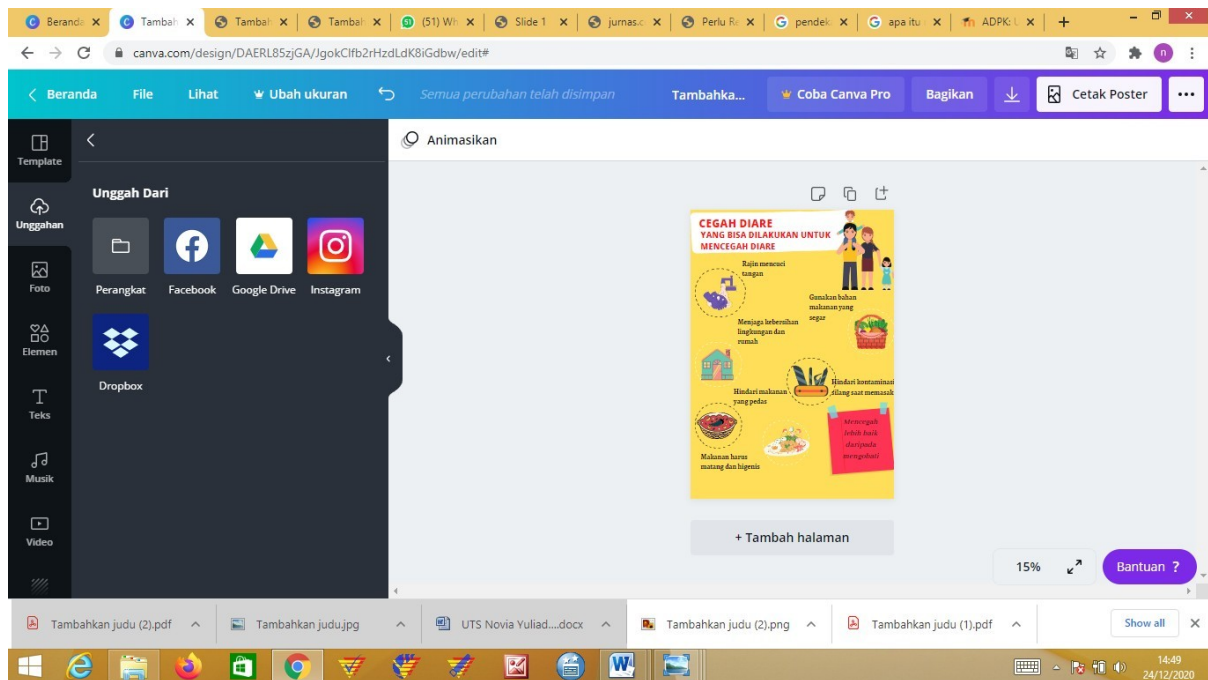
Hasilnya seperti gambar di bawah ini.



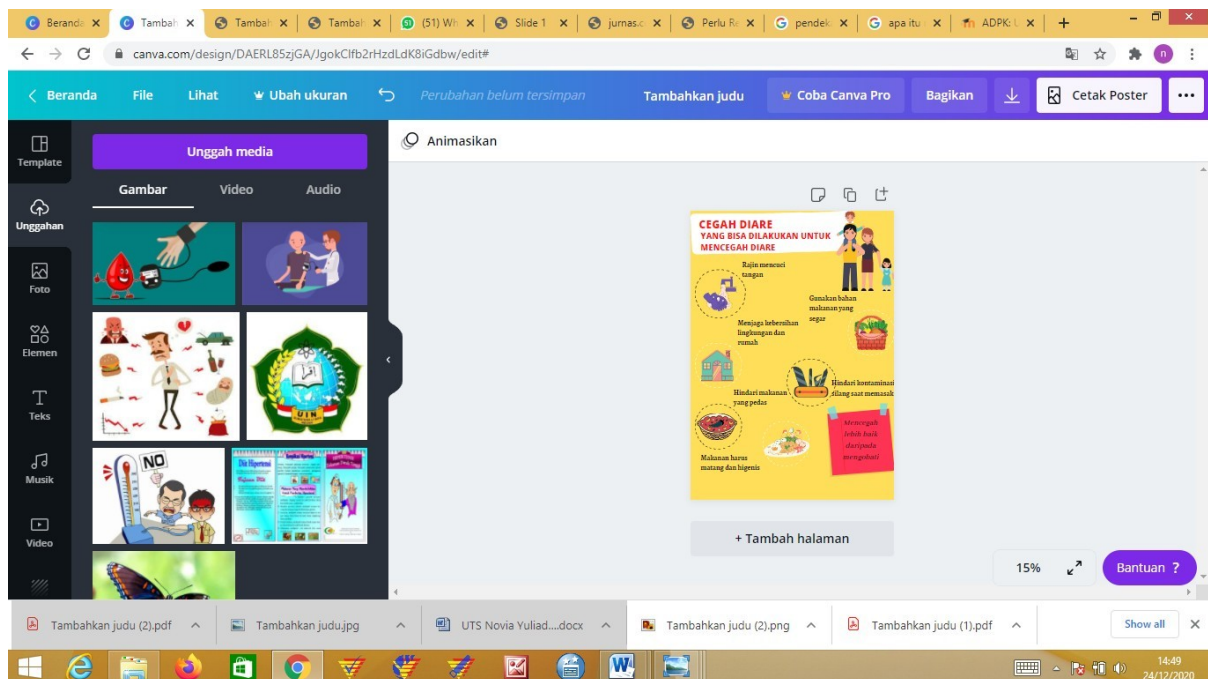
20. Selanjutnya tambahkan jika ingin menambahkan logo kampus atau logo sekolah, klik Tools “Unggahan” lalu klik “Unggah media”.



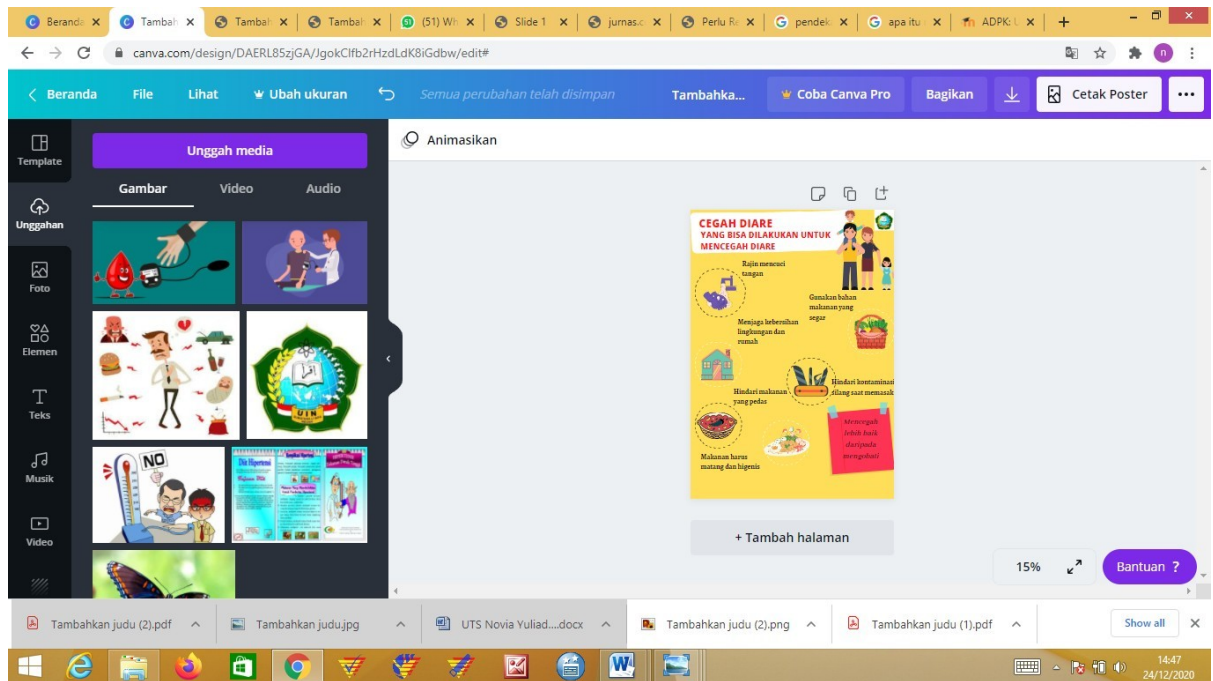
Jika media ada di perangkat pc silahkan klik “perangkat” dan pilih media yang ingin diunggah. Disini kami ingin mengunggah logo kampus UINSU.



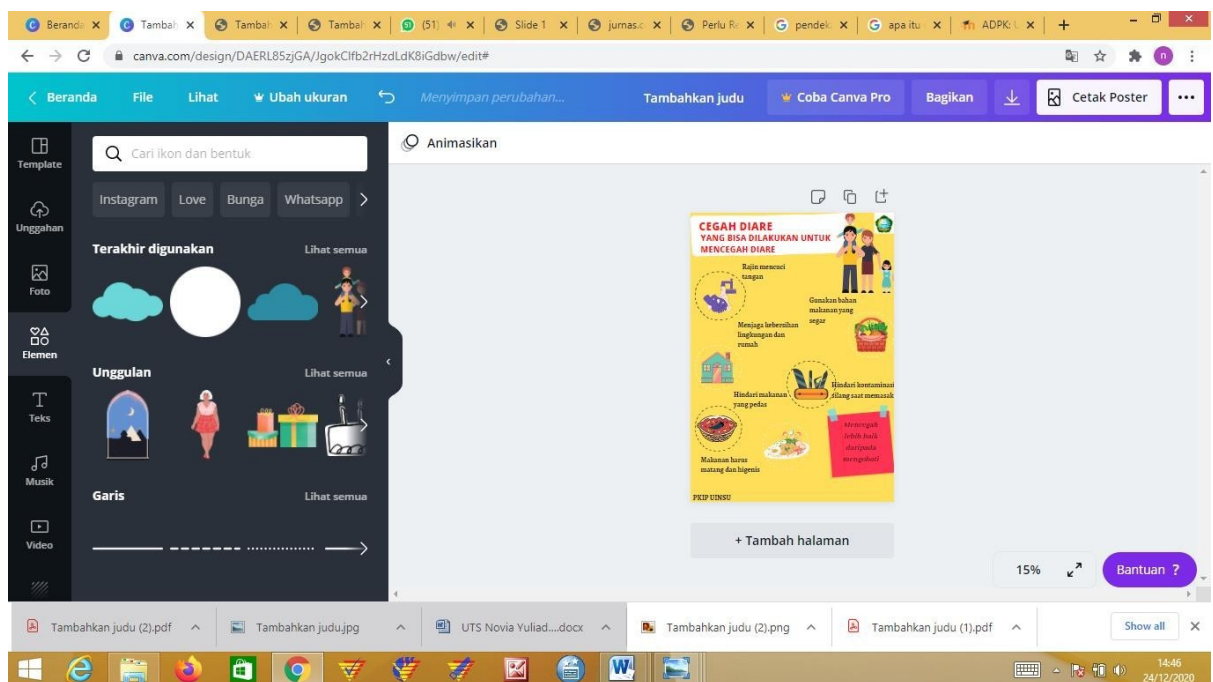
21. Setelah berhasil mengunggah media, maka pada bagian Tools “Unggahan” akan muncul media yang diinginkan. Seperti gambar di bawah ini.



22. Selanjutnya klik logo UINSU, maka logo akan berada pada lembar kerja Canva. Kemudian atur letak sesuai yang diinginkan.

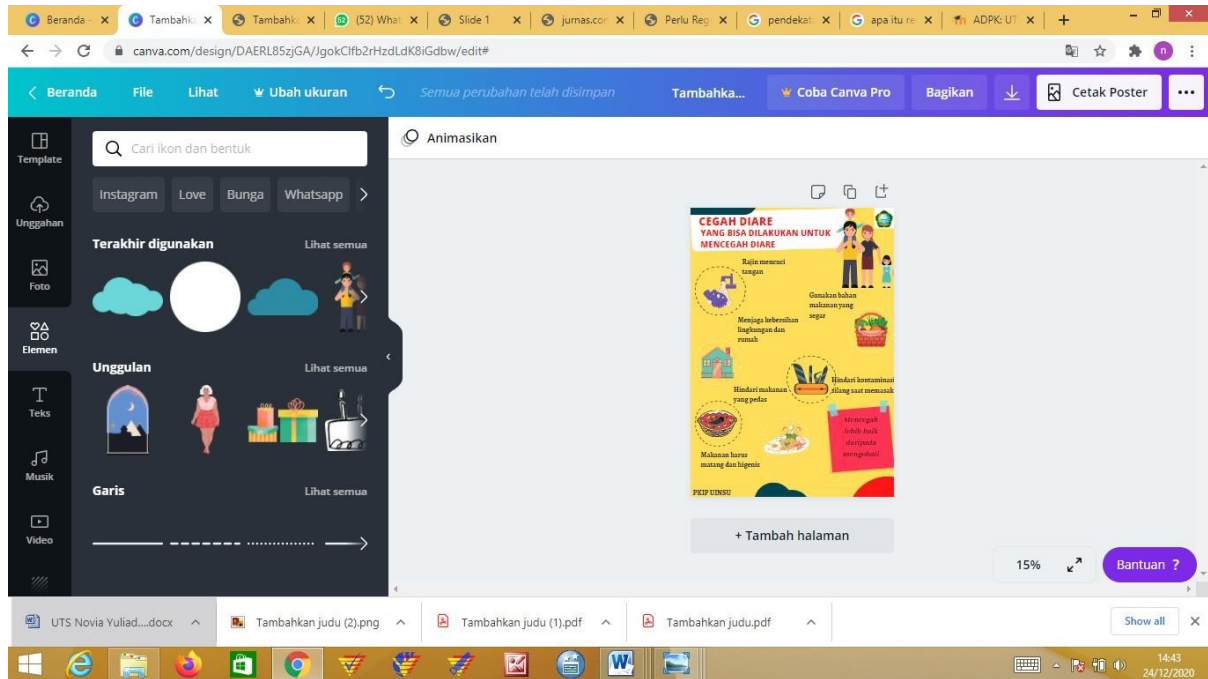


23. Setelah itu, kami menambahkan tulisan PKIP UINSU pada lembar kerja Canva sebagai identitas dari poster tersebut. Tulisan tersebut dibuat menggunakan Tools “Text”.



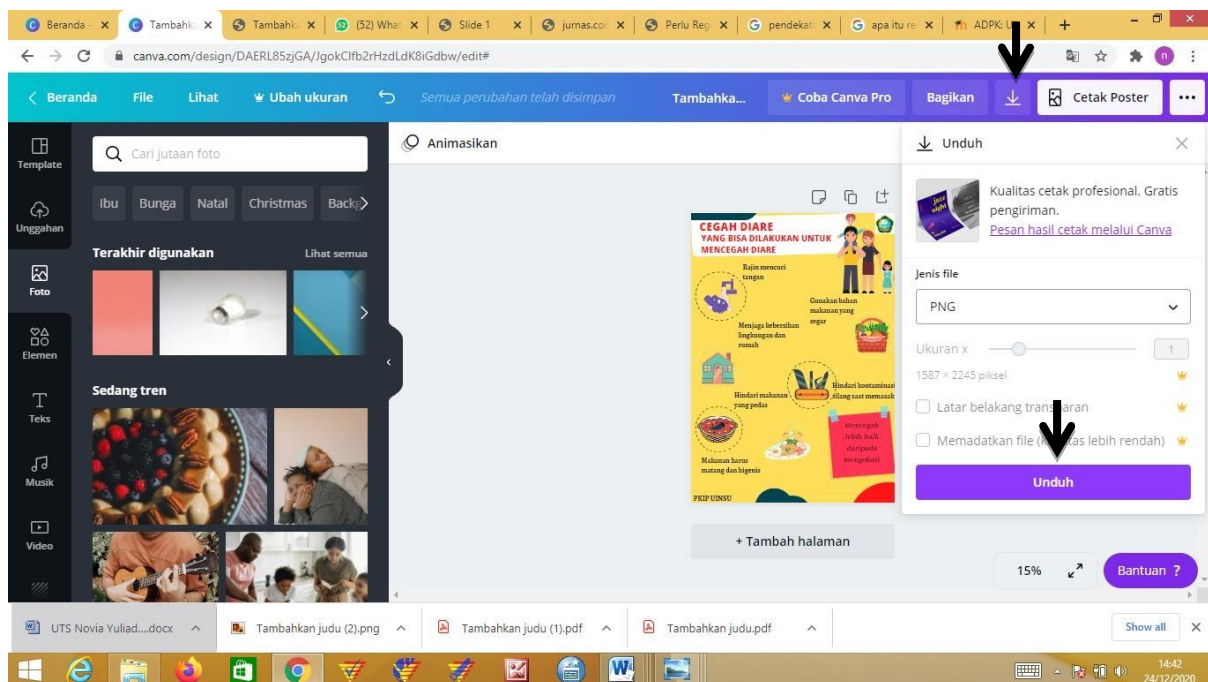
24. Selanjutnya, untuk memperindah poster kami menambahkan sedikit gambar yang di ambil pada Tools “Elemen”. Maka hasil poster seperti gambar di bawah ini.





25. Poster telah selesai didesain, dan selanjutnya masuk pada tahap penyimpanan poster.

26. Klik tanda save, kemudian pilih jenis file save dalam “PNG” dan klik unduh.



27. Poster telah berhasil dibuat dan disimpan.

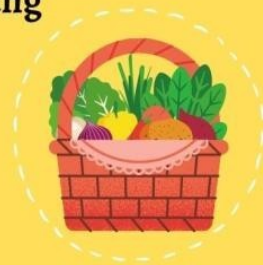
# CEGAH DIARE YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH DIARE



Rajin mencuci  
tangan



Gunakan bahan  
makanan yang  
segar



Menjaga kebersihan  
lingkungan dan  
rumah



Hindari kontaminasi  
silang saat memasak



Hindari makanan  
yang pedas



Makanan harus  
matang dan higienis



*Mencegah  
lebih baik  
daripada  
mengobati*

## **BAB VII**

### **TUTORIAL PEMBUATAN MEDIA KALENDER MELALUI APLIKASI CANVA**

#### **A. Defenisi Kalender**

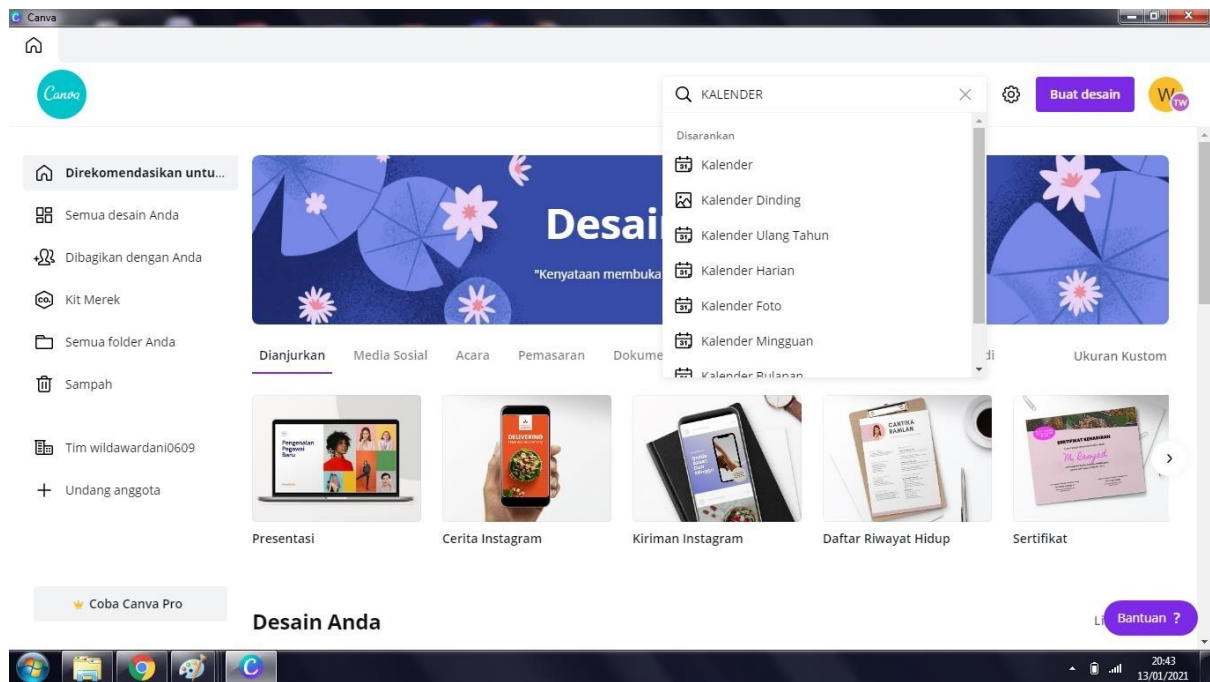
Apa itu kalender? Dalam KBBI, kalender adalah daftar hari dan bulan di setahun; penanggalan; almanak; takwim. Yang artinya bahwa kalender dipergunakan sebagai alat yang menjadi penanda perubahan yang sehari-hari kita kenal sebagai waktu. Sedangkan waktu itu sendiri adalah seluruh rangkaian saat ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung. Sehingga apabila kita perhatikan serangkaian keadaan tersebut, kita memerlukan adanya patokan-patokan, sehingga kita bisa memahaminya. Oleh karena itu kita mengenal ada penanda waktu seperti hari, tanggal, jam menit, detik dan sebagainya.

Pada kesempatan ini, Mahasiswa/i Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, menyusun dan mengonsep kalender tahun 2021 dengan tema “Fakta Mitos Seputar Kesehatan”. Dalam kalender ini, akan tersedia fakta dan mitos seputar diabetes, olahraga, menstruasi, minuman isotonik, telur, serta penglihatan pada mata. Setelah di edarkan kalender ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca dan masyarakat lebih luas sekaligus dapat dijadikan bahan ajar dalam menanggapi beberapa fakta ataupun mitos yang sering beredar di kalangan masyarakat, yang mana pastinya fakta dan mitos tersebut dapat mempengaruhi perilaku dari masyarakat itu sendiri.

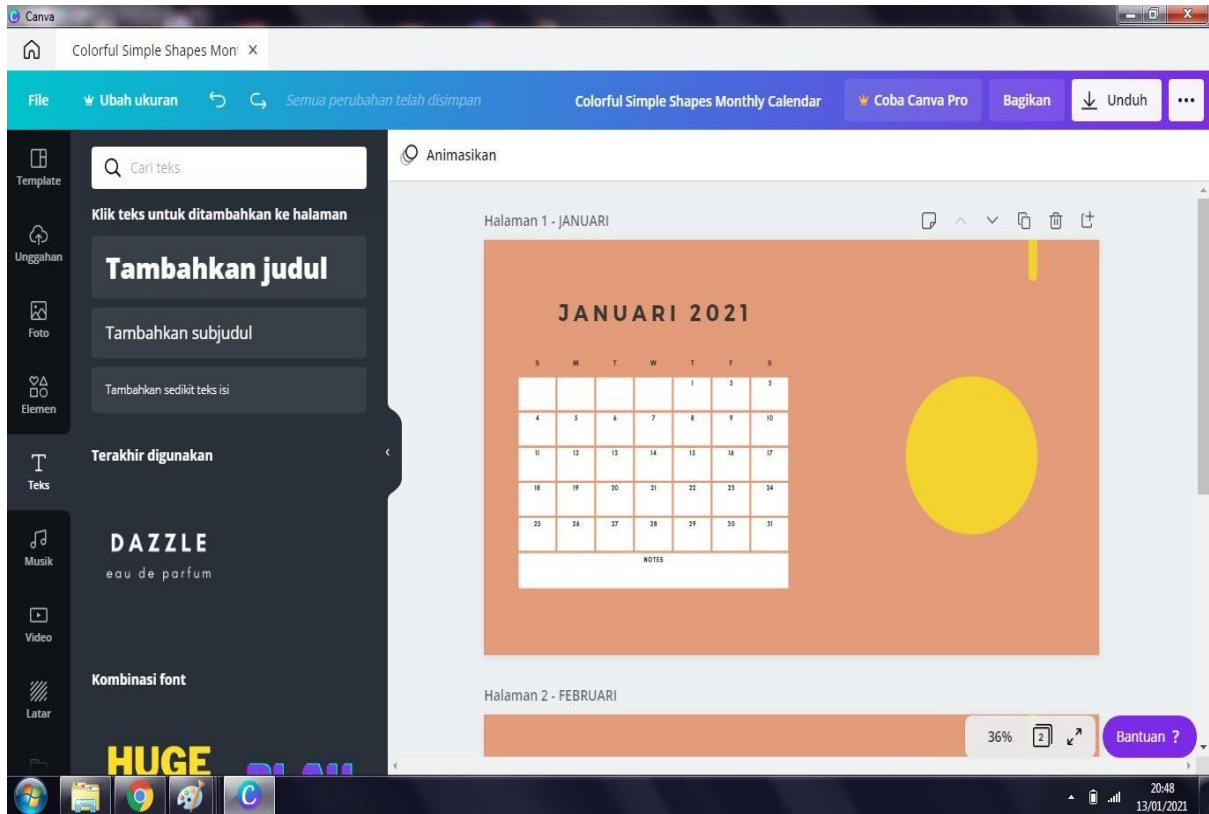
#### **B. Tutorial Pembuatan Media Kalender Melalui Aplikasi Canva**



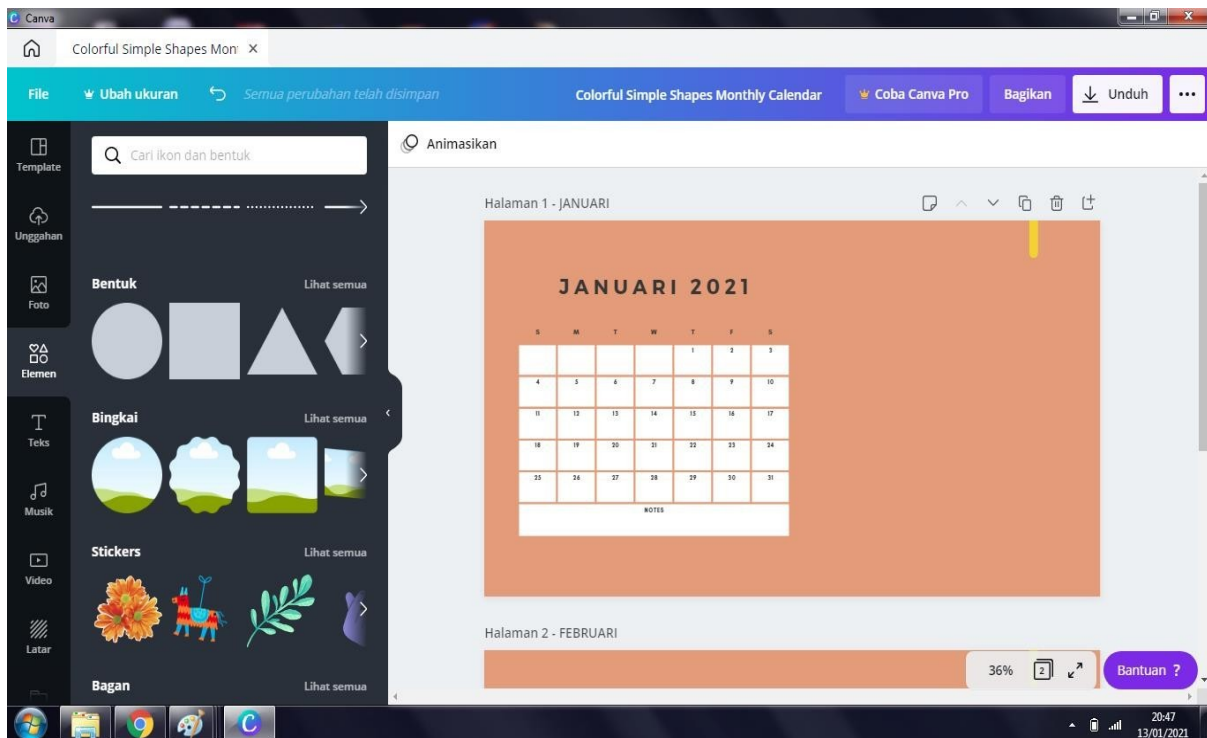
- Pastikan anda sudah mendownload dan melakukan installasi aplikasi Canva dengan logo/symbol apk seperti gambar diatas
- Setelah itu, lakukan log in dengan akun anda
- Kemudian buka aplikasi canva pada pc anda



- Ketik desain atau template yang ingin anda buat pada kolom search
- Kemudian tekan enter
- Pilih desain atau template yang sudah tersedia yang ingin anda gunakan

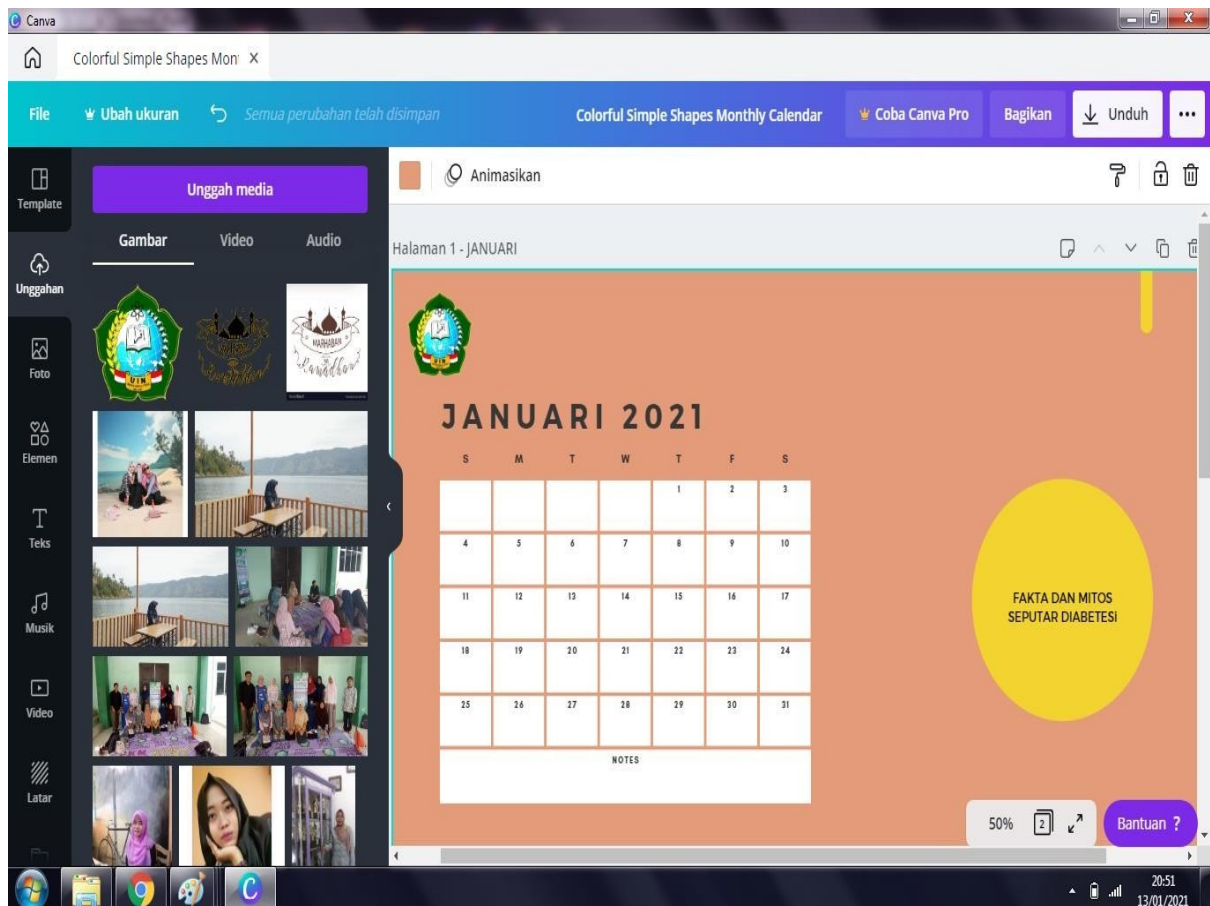


- Jika anda ingin menambahkan teks, maka pilih opsi **Teks** pada sisi kiri
- Setelah itu pilih tambahkan judul, tambahkan sub judul, ataupun tambahkan sedikit teks sesuai yang anda butuhkan dan anda inginkan
- Ketik teks sesuai keinginan

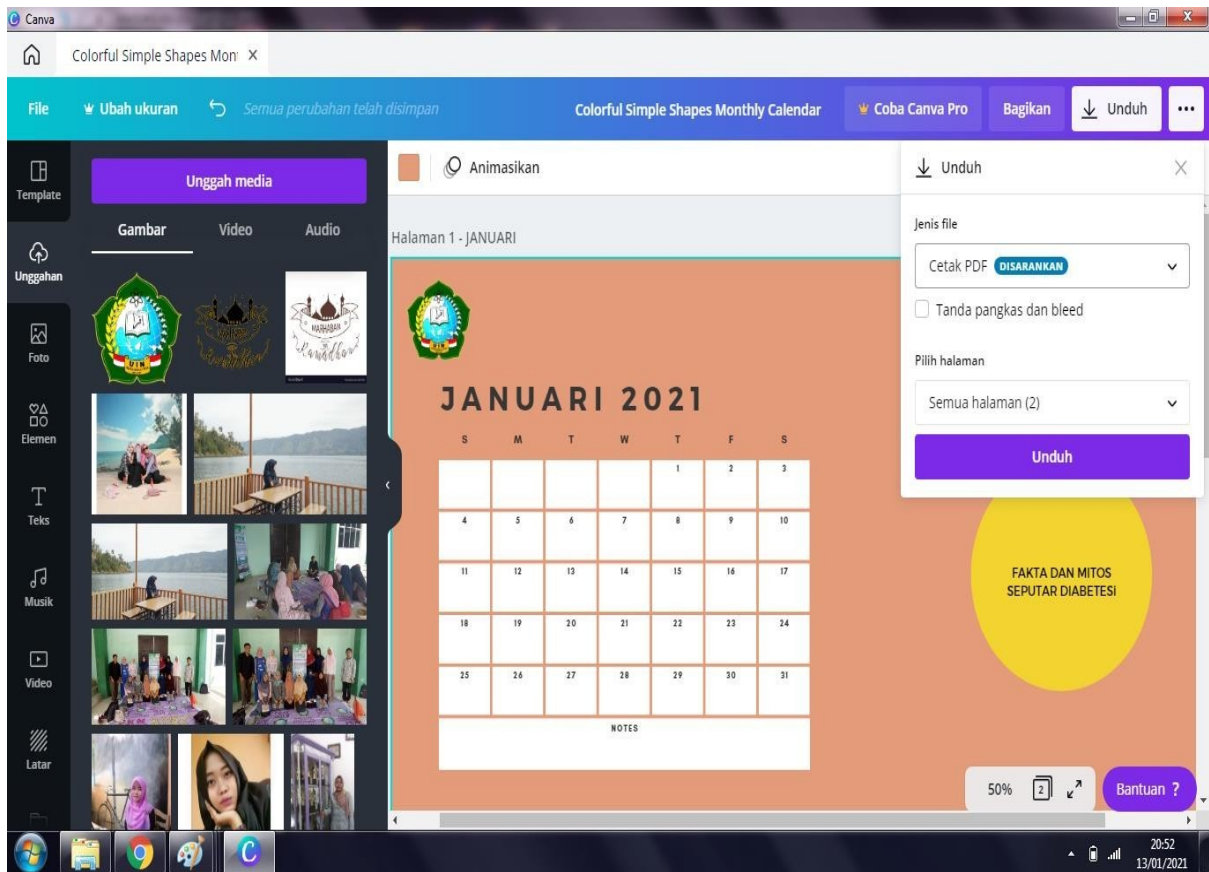




- Jika ingin menambahkan dekor ataupun shapes, pilih opsi **Elemen** pada sisi kiri
- Pilih bentuk yang sesuai dengan keinginan anda
- Kemudian klik dan atur posisinya



- Jika ingin menambahkan gambar ataupun logo, maka pilih opsi **Unggahan** pada sisi kiri
- Pilih dan atur posisi gambar yang anda inginkan



- Setelah anda rasa desain anda sudah pas, maka pilih opsi **Unduh** untuk menyimpan dokumen
- Pilih bentuk file yang ingin anda simpan (PDF, PNG, JPG)
- Kemudian klik unduh
- Dokumen telah tersimpan di perangkat anda

## HASIL PEMBUATAN



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA**

### MITOS DAN FAKTA DIABETES

#### JANUARY

M	S	S	R	K	J	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

01. Hari Tahun Baru  
25. Hari Gizi Nasional  
27. Hari Kusta Sedunia



Benarkah MITOS bahwa "Penggunaan insulin saat hamil akan memberi dampak buruk pada bayi"?



**FAKTANYA:**  
Insulin tak memberi dampak buruk pada bayi, malah kadar gula yang tinggi yang bisa memberi dampak buruk pada bayi

Hanya sedikit sekali insulin yang memasuki plasenta (dibanding tablet oral) sehingga aman digunakan untuk mengendalikan kadar glukosa dalam darah selama kehamilan, karena pola makan dan olahraga saja tidak cukup.

### MITOS DAN FAKTA STROKE

#### FEBRUARY

M	S	S	R	K	J	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

04. Hari Kanker Dunia  
12. Tahun Baru Imlek  
15. Hari Kanker Anak Sedunia



Senyum tidak simetris (menceng ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air minum secara tiba-tiba

**MITOS:**  
Saat terjadi Stroke, lakukan TUSUK JARUM PADA TELINGA,



**FAKTA:**  
Bila ditemukan gejala/tanda Stroke lebih dini, segera datang ke FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN, dilakukan PENGOBATAN untuk MENYEMBUHKAN STROKE

Oleh :

- > Afnani Haningtyas
- > Fharcha Fahriza
- > Fitria Simatupang
- > Wilda Wardani



## MITOS DAN FAKTA OLAHRAGA

### MARCH

M	S	S	R	K	J	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 03. Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional
- 08. Hari Cinjil Sedunia
- 08. Hari Perempuan Internasional
- 11. Isra Miraj Nabi Muhammad
- 14. Hari Suci Nyepi
- 22. Hari Air Sedunia
- 24. Hari Tuberkulosis Sedunia

MITOS  
LATIHAN FISIK atau  
OLAHRAGA dengan perut  
kosong bisa membakar  
lebih banyak lemak ?



### FAKTA

Pada saat olahraga, aliran darah lebih dikerahkan kepada otot-otot rangka yang bekerja, sementara aliran darah ke saluran pencernaan relatif berkurang, sehingga proses pencernaan menurun.

Semakin mendekati waktu berolahraga disarankan mengonsumsi yang bersifat cair dan mudah diserap. Karena saat berolahraga dengan perut penuh makanan, makanan tidak dicerna dengan baik sehingga menyebabkan muntah.

Makan-makanan padat dianjurkan 2 jam sebelum berolahraga

## MITOS DAN FAKTA IMUNISASI

### APRIL







## MITOS DAN FAKTA MINUMAN ISOTONIK

JULY

M	S	S	R	K	J	S
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

01. Hari Buah Sedunia  
17. Hari Saka Bakti Husada  
20. Idul Adha  
23. Hari Anak Nasional  
28. Hari Hepatitis Sedunia

MITOS:  
Minuman isotonik wajib  
diminum saat berolahraga



FAKTA  
Minuman isotonik tidak  
menjadi kewajiban terutama  
yang berolahraga ringan  
dengan lama latihan kurang  
dari 1 jam

Minuman ini dibutuhkan  
bila berolahraga dengan  
intensitas sedang-berat lebih  
dari 45 menit atau intensitas  
ringan lebih dari 1 jam.



## MITOS DAN FAKTA KESEHATAN MENTAL

AUGUST

M	S	S	R	K	J	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

05. Hari Dharmawanita Nasional  
07. Pekan ASI Sedunia  
10. 1 Muharram/Tahun Baru Hijriyah  
14. Hari Pramuka  
17. Hari Proklamasi Kemerdekaan RI

MITOS:  
Penderita gangguan  
kejiwaan berlaku kasar &  
tidak bisa diprediksi



MENTAL  
HEALTH



FAKTA:  
Mayoritas penderita gangguan  
kejiwaan tidak lebih kasar dari orang-  
orang normal. Hanya +/- 3-5%  
penderita menunjukkan sikap kasar.  
Sebaliknya, mereka lebih mungkin  
menjadi korban kekerasan.

Oleh :

- > Erlina Sari Hasibuan
- > Nimas Aulia Zahwa
- > Novia Yuliade Putri
- > Sonia Pebriana



## MITOS DAN FAKTA TELUR

### SEPTEMBER

M	S	S	R	K	J	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12. Hari Kesehatan Gigi dan Mulut  
16. Hari Pangan Nasional  
17. Hari Palang Merah Indonesia  
28. Hari Rabies Sedunia  
29. Hari Jantung Sedunia



**MITOS:**  
Telur penyebab kolesterol tinggi



**FAKTA:**  
Selama ini, telur mendapatkan reputasi yang tidak baik. Belum ada data yang memadai yang menunjukkan bahwa konsumsi kolesterol pangan (seperti yang terkandung dalam telur) dapat memengaruhi kadar kolesterol darah kita.

Kadar kolesterol berbahaya kita lebih dipengaruhi oleh konsumsi lemak jenuh dan lemak trans. Karena kolesterol dalam telur tidak langsung meningkatkan kolesterol dalam tubuh bila dikonsumsi.

## MITOS DAN FAKTA GIGI

### OCTOBER

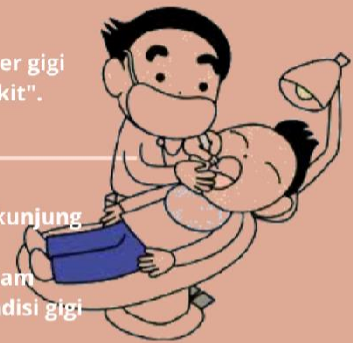
M	S	S	R	K	J	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

04. Pekan Peduli Hepatitis B  
09. Hari Penglihatan Sedunia  
10. Hari Kesehatan Jkwa Sedunia  
15. Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia  
16. Hari Pangan Sedunia  
18. Hari Menopause Sedunia

19. Maulid Nabi Muhammad  
20. Hari Osteoporosis  
24. Hari Dokter Nasional

**MITOS:**  
"Tidak usah ke dokter gigi selama gigi tidak sakit". Benarkah?

**FAKTA:**  
Sebaiknya tetap harus berkunjung ke dokter gigi secara rutin minimal setiap dua kali dalam setahun tanpa melihat kondisi gigi Anda saat ini.



Hal ini dikarenakan terkadang hanya dokter gigi yang bisa melihat masalah pada gigi yang mungkin ada tapi tidak kita sadari. Anda justru bisa mengetahui kondisi kesehatan gigi dan mulut mulai dari masalah bau mulut, kesehatan gusi, keberadaan plak dan karang gigi dan sebagainya sehingga perawatan pada tahap awal bisa dilakukan dengan segera.

Oleh :

- > Hardilah Ayu Ramadani
- > Rahayu Yolanda
- > Rena Rurianti



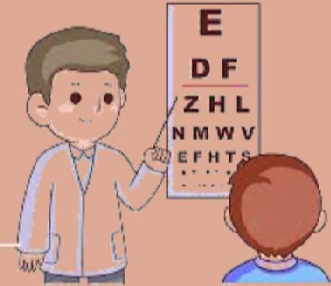
## MITOS DAN FAKTA PENGLIHATAN PADA MATA

### NOVEMBER

M	S	S	R	K	J	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

04. Deepavali/Diwali  
12. Hari Kesehatan Nasional  
28. Hari Menanam Pohon Indonesia

**MITOS:**  
Cuma wortel yang bisa memperbaiki penglihatan mata anak.



**FAKTA:**

Banyak juga makanan mengandung vitamin A lain seperti hati sapi, ubi, brokoli dan bayam. Gizi seimbang pun bisa memperbaiki penglihatan mata pada anak.



## MITOS DAN FAKTA TBC

### DECEMBER

M	S	S	R	K	J	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

01. Hari AIDS Sedunia  
03. Hari Penyandang Cacat Sedunia  
20. Hari Kesetiakawanan Sosial  
27. Hari Ibu  
24. Cuti Bersama  
25. Hari Natal

**MITOS**  
Hanya menyerang paru-paru

### FAKTA

Dapat menyerang organ lain, termasuk otak.

Kebanyakan infeksi TBC memang terjadi di paru-paru, namun dapat berkembang dan menyebar ke organ tubuh lain lewat aliran darah apabila tidak ditangani dengan baik. Jenis tuberkulosis lain yang perlu diwaspadai adalah tuberkulosis tulang, kelenjar getah benih, dan usus. Pada kasus yang jarang terjadi, Mycobacterium tuberculosis dapat menyerang jantung dan otak manusia. Jenis tuberkulosis selain paru biasanya bersifat tidak menular.



Oleh :

- > Siti Annisa Mardhotillah Ardy
- > Syukra Rahima Suhada
- > Yunetasya Munthe



## BAB VIII

### METODE PERMAINAN ULAR TANGGA

Di India populer dengan nama “Moksha Patamu” yang ditemukan oleh Guru spiritual Hindu . Permainan ini disebut "Leela" - dan mencerminkan kesadaran Hindu di sekitar kehidupan sehari-hari . Nama lainnya adalah "Tangga Keselamatan" yang lalu dibawa ke Victoria Inggris di mana Versi barunya telah dibuat dan diperkenalkan oleh John Jacques di tahun 1892. Dan lalu Masuk ke Amerika oleh seorang pembuat mainan bernama Milton Bradley di tahun 1943 yang lalu diberinama "Snakes n Ladder" yang artinya "Ular Tangga".

Permainan ular tangga merupakan permainan hindu yang berasal dari india dan merupakan permainan moralitas, yang disimbolkan dalam bentuk ular dan tangga. Tangga dianggap mewakili berbagai jenis sifat kebaikan sedangkan ular mewakili jenis sifat kejahatan. Permainan ini digunakan untuk memberikan pengertian kepada anak-anak tentang agama. Kebaikan akan membawa turun ke tingkat yang rendah dalam kehidupan. Kotak yang berjumlah 100 mewakili tingkat Nirwana.

Permainan ular tangga merupakan alat bermain yang bersifat edukatif sehingga membuat anak-anak senang bermain sekaligus dapat mengembangkan kemampuan mengasah logika dan meningkatkan keterampilan juga melatih anak untuk berkonsentrasi, teliti dan sabar menunggu giliran (Anonim, 2012). Melalui permainan ular tangga dapat membuat anak-anak meyakini bahwa belajar itu hal yang menyenangkan tidak membosankan dan kemampuan perkembangan anak dapat berkembang dengan baik.

Mulyati (2009), salah satu model pembelajaran yang relevan dengan pengaitan konsep pembelajaran adalah dengan menggunakan permainan ular tangga. Model pembelajaran dengan menggunakan metode ular tangga mempunyai beberapa keunggulan, yang diantaranya yaitu:

1. Dapat menciptakan suasana pembelajaran yang *fun* atau menyenangkan.

2. Lebih merangsang siswa dalam melakukan aktivitas belajar individual maupun kelompok.
3. Dapat mengembangkan kreativitas.
4. Kemandirian siswa menciptakan komunikasi timbal balik.
5. Dapat membina tanggung jawab dan disiplin siswa.
6. Struktur pengetahuan yang diperoleh siswa sebagai hasil dari proses belajar bermakna akan stabil.
7. Tersusun secara relevan sehingga teraja dalam ingatan.



Gambar 8.1 Simulasi Ular Tangga

Permainan ular tangga sudah banyak dilakukan dan dikembangkan dalam beberapa

penelitian atau pembelajaran, diantaranya yaitu:

- 1 Media permainan ular tangga sebagai salah satu alternatif peningkatan hasil belajar sejarah untuk siswa kelas XI SMA N 1 Musuk, Boyolali. Media ini terbukti dalam peningkatan pengetahuan siswa tentang sejarah (Mulyati, 2009).
- 2 Media permainan ular tangga sebagai salah satu alternatif dalam peningkatan pengetahuan penyakit kecacangan anak usia sekolah melalui pengoptimalan pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) (Dewi,dkk, 2011).
- 3 Media permainan ular tangga sebagai pengaruh penerapan metode perlakuan terhadap hasil belajar biologi siswa kelas VIII SMP N 1 Kebakkramat Surakarta (Pratiwi, 2012)
- 4 Modifikasi permainan ular tangga dalam mengimplementasikan konsep kecerdasan buatan dengan metode *best first search* (BSF) (ZI, 2011).

#### **A. Proses Pembuatan Ular Tangga**

Permainan ini masuk kedalam kategori “*board games*” seiring dengan munculnya monopoli, halma, ludo dan sebagainya. Bisa dilihat bahwa permainan ular tangga tradisional ini ringan ( mudah dimengerti ), sederhana peraturannya, mendidik dan menghibur anak-anak dengan cara yang positif dan sangat interaktif. Proses pembuatan permainan ular tangga yaitu:

1. Ular tangga dibuat dalam ukuran 50 x 50 Centimeter persegi secara vertikal dan 10 (sepuluh) kotak secara horizontal. Setiap kotak akan diberi nomor 1 (satu) sampai 100 (seratus). Ular tangga ini dicetak dengan bahan untuk poster.
2. Setiap kotak berisi pesan-pesan tentang pencegahan terjadinya kecacangan dalam bentuk sanitasi lingkungan dan kebersihan pribadi. Pesan-pesan ini akan ditampilkan ke dalam bentuk gambar yang berwarna dan kata-kata.
3. Materi atau pesan yang akan ditampilkan kedalam permainan ini meliputi pengertian kecacangan, gejala penyakit cacangan, pencegahan kecacangan, pengaruh kecacangan terhadap kesehatan, sanitasi lingkungan dan kebersihan pribadi.
4. Permainan ini menggunakan anak sebagai bidaknya.
5. Permainan ini akan dimulai dengan terlebih dahulu melempar dadu. Dadu dibuat dalam ukuran lebar 5 x 5 cm persegi dan menggunakan bahan dari sterofoam. Setiap sisi dadu

berisikan perintah (perintah yang dimaksudkan untuk berapa kotak yang harus dilalui setiap bidaknya) dalam bentuk bulatan seperti yang telah dilampirkan.

FINISH	99			98	97	96	Memberikan pengetahuan kesehatan dan penyimpangan seksual	94	92	91	Sudah diatur dalam agama Islam
81	82	83	84	85	86	87	Tujuan dari pendidikan seks	89	90	88	Memahami batasan antar lawan jenis
80	79	78	77	76	75	74	Menghindarkan anak dari bahaya pergaulan bebas	72	71	73	Tertindung dari seks bebas dan penyakit menular seksual
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	68	Pernikahan
60	59	58	57	56	55	54	Pentingnya peran orang tua dalam pendidikan seks	53	52	51	
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	48	Banyak remaja melakukan aborsi
40	39	38	37	36	35	34	Kedasaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi.	33	32	31	Timbulnya infeksi pada organ reproduksi
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	28	Kesehatan Reproduksi
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	12	Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding sel rahim akibat tidak adanya pembuahan
START	2	3	4	5	6	7	8	9	10	7	Menstruasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2012. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Ke Dua. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar
- BAPPENAS. 2012. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015. Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS).
- Bandura. 1968. Health Education and Behavior. Health Educ Behav. SAGE Publication.
- Cangara, Hafied. 2004. Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Departemen Kesehatan RI. 2004. Pedoman Pelayanan Kesehatan untuk Sekolah Tingkat Dasar. Jakarta: Departemen Kesehatan R.I
- Departemen Kesehatan RI. 2003. Panduan Penggunaan Media Penyuluhan. Jakarta; Departemen Kesehatan RI Dirjen PPM dan PL .
- Departemen Kesehatan RI. 2004. Modul Dasar Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Indonesia. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan R.I.
- Departemen Kesehatan RI. 2004. Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta; Pusat Promosi Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. 2005. Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan. Jakarta; Pusat Promosi Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. Panduan Integrasi Promosi Kesehatan dalam Program Kesehatan di Kabupaten/Kota. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. Promosi Kesehatan di Sekolah. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. Panduan Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Rumah Tangga. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta. Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI.
- Devitto, J. 1997. Komunikasi Antar Manusia (Edisi Kelima). Profesional Book. Jakarta.
- Effendy, Onong Uchana. 2002. Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek. Bandung; Remedja Karya.
- Ewles, Simnet. 1994. Promosi Kesehatan Petunjuk Praktis Edisi Kedua. Yogyakarta; Gadjah Mada University Press.
- Fitriani, Sinta. 2011. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu



- Green, L. 2005. Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach, 4 th ed. Boston: McGraw- Hill.
- Green, Lawrence. 1980. Health Education Planning, A Diagnostic Approach. The John Hopkins University: Mayfield Publising Co.
- Glanz, Karen. 2008. Health Behavior and Health Education ( Theory, Research, and Practice) 4 th Edition. Jossey-Bass.
- Hartono, Bambang. 2010. Promosi Kesehatan Di Puskesmas & Rumah Sakit. Jakarta; Rineka Cipta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2010. Rencana Strategis Kementrian Kesehatan Tahun 2010 – 2025. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan ( Panduan bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas). Jakarta; Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2012. Pedoman Promosi Kesehatan di Puskesmas. Jakarta; Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lucie, S. 2005. Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat. Bogor :Penerbit Ghalia Indonesia.
- Liliweri,A. 2009. Komunikasi Kesehatan. Yogyakarta ;Pustaka Pelajar.
- Maulana, Heri, 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta; EGC.
- Mubarak, Iqbal, Wahid. 2009. Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi, Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarok, Cahayatin. 2007. Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan. Yogyakarta; Graha Ilmu .
- Liliweri, Alo. 2008. Dasar-Dasar Komunikasi Kesehatan. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Nasir, A. 2009. Komunikasi Dalam Keperawatan Teori dan Aplikasi. Jakarta; Penerbit Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2008. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo.2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sadirman, A., Rhardjo, Haryono,A., Rharjito. 2006. Media Pendidikan. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.
- Susilana, Rudi. Riyana, Cepi. 2009. Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan,

Pemanfaatan, dan Penilaian. Bandung: CV Wacana Prima  
Supariasa. 2013. Penilaian Status Gizi. Jakarta; Penerbit EGC.

Siregar, Putra Apriadi. 2020. Promosi Kesehatan Lanjutan. PT. Pernada Kencana. Jakarta:

Taufik, M. 2007. Prinsip-Prinsip Promosi Kesehatan dalam Bidang Keperawatan. Jakarta:  
Infomedika.