

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Media Pembelajaran

1. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran terdiri atas dua suku kata, yakni dari kata “media” dan “pembelajaran”. Arti kata media yakni penyalur atau perantara, sedangkan pembelajaran dapat diartikan yakni suatu kondisi agar membantu seseorang dalam melaksanakan kegiatan belajar (Diansyah & dkk, 2019) . Media pembelajaran adalah bahan, alat, dan metode atau Teknik yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar, dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukatif antara guru dan siswa dapat berlangsung secara tepat dan berguna (Hasan et al., 2021). Sedangkan menurut (Halimah & Pravitasari, 2024) media pembelajaran adalah alat atau metode komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi guna membantu peserta didik memahami tujuan pembelajaran.

Jadi, media pembelajaran adalah seperangkat alat yang mampu membantu guru dalam kegiatan belajar mengajar sehingga makna pesan yang hendak disampaikan semakin lebih jelas serta tujuan pembelajaran mampu dicapai secara efektif serta efisien.

2. Fungsi Media Pembelajaran

Media pembelajaran memiliki posisi penting dalam proses pembelajaran dikarenakan guru dapat menyampaikan materi ajar kepada peserta didik menjadi bermakna. Guru bukan saja menyampaikan materi ajar dengan bentuk kata – kata namun, dapat mengajak peserta didik dalam memahami materi tersebut secara nyata.

Menurut (Miftah, 2022) fungsi media pembelajaran yakni sebagai berikut :

- a. Membangkitkan motivasi belajar
- b. Mengulang apa yang telah dipelajari
- c. Memberikan kejelasan, agar pengetahuan dan pengalaman belajar dapat lebih jelas dan mudah dimengerti
- d. Memberikan umpan balik
- e. Memberikan stimulus belajar terutama rasa ingin tahu pembelajaran

Menurut Levi dan Letz dalam (Marlina , 2021) mengemukakan ada empat fungsi media pembelajaran , khususnya media visual yakni sebagai berikut :

- a. Fungsi Atensi, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran dengan ditampilkan atau menyertai teks materi pelajaran
- b. Fungsi Afektif, media dapat terlihat dari tingkat kenikmatan peserta didik Ketika belajar (membaca) teks yang bergambar. Gambar atau lambing visual dapat menggugah emosi dan sikap peserta didik
- c. Fungsi kognitif, media visual dapat terlihat dari lambing visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan memahmai dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar
- d. Fungsi kompensatoris , media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca untuk mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengingatnya kembali

3. Klasifikasi Media Pembelajaran

Media yang digunakan dalam pembelajaran beraneka ragam. Seorang Guru harus dapat memilih salah satu media pembelajaran yang akan digunakan. Penggunaan atau pemilihan media harus disesuaikan dengan materi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

Menurut (Cahyadi, 2019) media pembelajaran diklasifikasikan menjadi 3 yaitu :

- a. Media auditif yaitu media yang mengandalkan kemampuan suara saja , seperti radio, kaset, rekorder
- b. Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indera penglihatan karena hanya menampilkan gambar diam seperti bingkai, foto, gambar, atau lukisan
- c. Media audiovisual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar

Menurut (Kristanto, 2016), ada beberapa klasifikasi dari media pembelajaran yang dijabarkan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan bentuk dan ciri fisiknya
 - 1) Media pembelajaran dua dimensi yang proyeksinya berukuran panjang dan lebar saja contohnya peta, gambar bagan, dan semua media yang hanya dapat dilihat dari sisi datarnya saja
 - 2) Media Pembelajaran tiga dimensi, menggunakan proyeksi Panjang, lebar, dan tinggi / tebal serta dapat dilihat dari berbagai arah, contohnya adalah meja, kursi, mobil, rumah, gunung dan sebagainya
 - 3) Media pandang diam yang proyeksinya menampilkan gambar diam di layar contohnya foto, lukisan atau gambar binatang
 - 4) Media pandang gerak yang menggunakan proyeksi menampilkan gambar bergerak di layar. Contohnya adalah penyajian yang disajikan dalam layar computer
- b. Berdasarkan jenis dan tingkat pengalaman yang diperoleh
 - 1) Pengalaman langsung yang berupa peristiwa langsung dengan mengamati objek atau peristiwa yang sedang terjadi
 - 2) Pengalaman tiruan atau model objek berupa drama atau sandiwara dalam berbagai rekaman atau objek yang terjadi
 - 3) Pengalaman dari kata – kata , baik lisan, tertulis maupun dari sebuah rekaman

Bahwa media yang digunakan untuk mengembangkan *Big Book* pada materi pubertas adalah media pembelajaran dua dimensi. Dimana *Big Book* juga termasuk dalam media pembelajaran visual dengan mengandalkan indera penglihatan mata dan menampilkan gambar dan teks yang besar dan jelas yang dapat membantu peserta didik dalam memvisualisasikan informasi.

4. Manfaat media pembelajaran

Media pembelajaran tentunya memegang peranan penting sebagai alat bantu guru dalam proses pembelajaran. Melalui media pembelajaran bermanfaat karena beberapa alasan penting yang berkaitan dalam proses pembelajaran peserta didik.

Menurut (Marlina , 2021) manfaat media pembelajaran dalam proses belajar peserta didik yaitu :

- a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian peserta didik sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
- b. Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga lebih dipahami oleh peserta didik dan mencapai tujuan pembelajaran
- c. Metode mengajar akan lebih bervariasi

- d. Peserta didik dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, namun juga aktivitas lain seperti mendemonstrasi, mengamati dan lain – lain.

Menurut (Cecep Kustandi & Dr. Daddy Darmawan, 2020) manfaat media pembelajaran dalam proses belajar peserta didik yaitu :

- a. Media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan yang akan disampaikan kepada peserta didik sehingga dapat memperlancar proses pembelajaran dan penyampaian materi
- b. Media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi belajar menjadi aktif, dan memungkinkan peserta didik untuk aktif belajar mandiri
- c. Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan yang ada . dapat membantu peserta didik melihat sesuatu yang awalnya tidak bisa menjadi lebih mudah
- d. Media pembelajaran dapat memberikan kesamaan pengalaman kepada peserta didik tentang peristiwa – peristiwa yang ada di lingkungan sekitar mereka

Menurut (Karo-Karo & Rohani, 2018) manfaat media pembelajaran dalam proses belajar peserta didik yaitu :

- a. Media pembelajaran sebagai media praktis yang dapat memperjelaskan proses pembelajaran serta memperlancarkan penyampaian materi yang akan disampaikan kepada peserta didik
- b. Media pengajaran dapat meningkatkan kefokusannya dan perhatian peserta didik terhadap suatu pembahasan dengan menggunakan benda yang semi real
- c. Media pembelajaran dapat mengatasi yang tidak bisa menjadi bisa. Contohnya adalah keterbatasan pada indera , ruang, waktu
- d. Media pembelajaran dapat memberikan kesan dan pengalaman yang sama kepada setiap peserta didik sehingga tidak terjadi kesenjangan.

Pemanfaatan media pembelajaran bukan hanya sekedar pilihan, tetapi menjadi kebutuhan untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif sehingga memudahkan guru dalam menyampaikan materi kepada peserta didik. Selain itu dengan media pembelajaran menarik peserta didik dalam semangat belajar dan membantu memperjelas konsep – konsep yang rumit.

5. Kriteria dalam Pemilihan Media Pembelajaran

Agar pemilihan media tepat sasaran, maka perlu diperhatikan berbagai faktor yang menjadi dasar pertimbangan dalam pemilihan media pembelajaran. Memilih media hendaknya dilakukan secara cermat dan pertimbangan matang. Pertimbangan tersebut didasarkan

atas kriteria – kriteria tertentu. Kriteria media pembelajaran yang baik perlu diperhatikan dalam proses pemilihan media.

Menurut (Cahyadi, 2019) ada beberapa kriteria dalam pemilihan media pembelajaran yaitu :

- a. Jelas dan rapi
- b. Bersih dan Menarik
- c. Cocok dengan sasaran
- d. Untuk jenis kelompok besar , kelompok sedang, kelompok kecil
- e. Relevan dengan topik yang diajarkan
- f. Sesuai dengan tujuan pembelajaran
- g. Praktis, luwes, dan tahan
- h. Berkualitas baik
- i. Ukuranya sesuai dengan lingkungan belajar

Menurut (Hanifah D.P., 2023) ada beberapa kriteria dalam pemilihan media pembelajaran yaitu :

- a. Media yang dipilih hendaknya selalu menunjang tercapainya tujuan pembelajaran
- b. Media yang dipilih hendaknya disesuaikan dengan kemampuan daya nalar peserta didik
- c. Media yang dipilih hendaknya memang tersedia artinya alatnya memang tersedia baik dilihat dari waktu untuk mempersiapkan maupun dipergunakannya
- d. Media yang dipilih hendaknya disenangi oleh guru dan peserta didik
- e. Persiapan dan penggunaan media hendaknya disesuaikan dengan biaya yang tersedia
- f. Kondisi fisik lingkungan kelas harus mendukung

Menurut (Wulandari., 2023) ada beberapa kriteria dalam pemilihan media pembelajaran yaitu :

- a. Ketepatan dengan tujuan pengajaran, media pengajaran yang dipilih atas dasar tujuan yang ditetapkan
- b. Dukungan terhadap isi bahan materi pelajaran
- c. Kemudahan memperoleh media, mudah dibuat oleh guru
- d. Keterampilan guru dalam menggunakannya
- e. Sesuai dengan taraf berfikir siswa

Jadi Kriteria dalam pemilihan media sangat penting dalam pembelajaran harus mempertimbangkan beberapa hal yaitu, tujuan pembelajaran, sasaran , mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan pada media pembelajaran Hal ini juga sejalan dengan pernyataan (Wulandari et al., 2023) dimana melalui media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran dapat membantu peserta didik dalam memahami konsep dengan baik.

B. *Big Book*

1. Pengertian *Big Book*

Kata *Big Book* dibagi menjadi dua bagian *big* dan *book*, *big* dalam bahasa Inggris adalah besar dan *book* dalam bahasa Inggris adalah buku, jadi menurut bahasa *Big Book* adalah buku besar yang berisi tulisan dan gambar yang dibesarkan dimana memiliki ukuran, tulisan dan gambar yang besar. Ukuran *Big Book* beragam misalnya ukuran A3, A4, A5 atau seukuran koran (Marlina et al., 2021). Menurut istilah *Big Book* merupakan buku bacaan yang berkarakteristik khusus yang dibesarkan, baik teks maupun gambarnya, untuk memungkinkan terjadinya kegiatan membaca bersama antara guru peserta didik (Mutia, 2022). Guru juga dapat merancang sendiri *Big Book* yang isi dan cerita dapat disesuaikan dengan karakteristik, minat dan kebutuhan peserta didik (Adnan, 2019).

Menurut (Hilda Hadian et al., 2018) Buku besar (*Big Book*) adalah buku bacaan yang memiliki ukuran, tulisan, dan gambar yang besar. *Big Book* berkarakteristik khusus yang dibesarkan, baik teks maupun gambarnya, sehingga memungkinkan terjadinya kegiatan membaca bersama antara guru dan murid. Ukuran *Big Book* bisa beragam, misalnya ukuran A3, A4, A5, atau seukuran koran. Ukuran *Big Book* harus mempertimbangkan segi keterbacaan seluruh peserta didik di kelas.

Jadi *Big Book* merupakan media pembelajaran yang berupa buku besar yang berisi kalimat – kalimat sederhana dengan huruf yang besar dengan gambar berwarna dengan berbagai ukuran misalnya A3, A4, A5 atau seukuran koran.

2. Manfaat *Big Book*

Suasana yang menyenangkan dapat dihadirkan selama kegiatan membaca *Big Book* bersama – sama. Kekuatan teks dan ilustrasi *Big Book* memungkinkan anak dapat secara aktif melibatkan diri. Guru juga

dapat menghadirkan suasana rileks, penuh canda dan tawa karena teks *Big Book*.

Terdapat manfaat dari media pembelajaran *Big Book*.

Menurut (Withasari, 2019) manfaat media *Big Book* antara lain :

- a. *Big Book* memiliki ukuran besar sehingga anak bisa mengetahui gambar lebih jelas
- b. Menjadikan anak lebih fokus terhadap bahan yang dibacakan oleh gurunya
- c. *Big Book* mampu menarik perhatian anak-anak dan akan mendengarkan apa yang dijelaskan oleh gurunya
- d. Anak-anak bisa memahami dan mengerti apa yang ada di dalam *Big Book* karena kalimat yang tidak sulit untuk dimengerti anak-anak

Menurut (Latifah, 2020) manfaat media *Big Book* dalam pembelajaran yaitu :

- a. Anak termotivasi untuk belajar membaca lebih cepat
- b. Anak tumbuh percaya dirinya karena telah sukses sebagai pembaca awal
- c. Anak belajar dalam suasana menyenangkan
- d. Puncak dari semuanya, secara alamiah anak sangat menggemari cerita, baik cerita yang berbeda maupun cerita yang sama

Jadi manfaat *Big Book* yaitu sebagai media alat bantu yang dapat mendukung dalam kegiatan belajar yang berupa buku dengan gambar yang beberapa karakteristik pilihannya diperbesar, bisa itu gambar ataupun kalimat pada *Big Book* tidak bertele - tele sehingga mudah dipahami oleh peserta didik. Menggunakan media ini juga menimbulkan pengalaman sosial pada anak yaitu anak dapat membagi pengalaman di waktu anak sedang mengomentari gambar yang ada di dalam *Big Book*.

3. Karakteristik *Big Book*

Big Book merupakan salah satu media pembelajaran yang disenangi anak-anak Sekolah Dasar karena memiliki ukuran yang besar, didalamnya berisi cerita singkat atau penjelasan singkat yang diberi gambar maupun tulisan warna – warni. Anak bisa membaca sendiri atau mendengarkan cerita dari guru. Menurut (Yulianti Fitria, 2019) media memiliki karakteristik diantaranya :

- a. Berisi informasi, cerita yang singkat, padat, jelas namun tetap menarik
- b. Menggunakan Bahasa yang komunikatif
- c. Pemahaman isi teks disertai ilustrasi
- d. *Big Book* memuat konsep – konsep atau peristiwa penting yang mudah untuk dipahami oleh pembaca
- e. *Big Book* disusun secara sederhana sehingga tetap bersifat ekonomis dan tetap fungsional

Jadi karakteristik yang dimiliki oleh *Big Book* berupa buku berukuran besar yang didalamnya memberikan informasi atau pesan singkat dengan penampilan tulisan, gambar yang besar dengan aneka warna sehingga akan menarik minat peserta didik dalam membaca selain itu teks yang disajikan secara sederhana sehingga memudahkan peserta didik dalam memahami isi buku tersebut, dengan teks yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan tingkat perkembangan peserta didik.

4. Kelebihan *Big Book*

Semua media pembelajaran yang digunakan tentunya memiliki kelebihan masing – masing. *Big Book* adalah suatu media pembelajaran sekaligus suatu pendekatan dalam belajar dan mempunyai kelebihan. Menurut (Sitalawati , 2022) *Big Book* mempunyai beberapa kelebihan sebagai berikut :

- a. *Big Book* memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam situasi nyata dengan membaca *Big Book* bersama – sama di depan kelas, peserta akan merasa tertarik dan semangat untuk membaca
- b. *Big Book* memungkinkan semua peserta didik melihat tulisan yang sama yang dibaca oleh guru mereka
- c. *Big Book* membuat guru dan peserta berbagi keceriaan dan berbagi kegiatan secara bersama
- d. Penggunaan *Big Book* akan mengembangkan kemampuan dasar peserta dalam semua aspek Bahasa yaitu mendengarkan, berbicara, membaca , menulis yang relevan mengenai isi cerita bersama – sama sehingga topik bacaan akan semakin berkembang sesuai dengan pengalaman dan daya imajinasi peserta didik.

Menurut (Yulianti, 2019) media *Big Book* memiliki kelebihan yaitu:

- a. Memiliki teks dan gambar dengan ukuran yang besar sehingga dapat dilihat jelas oleh seluruh peserta didik di dalam kelas, baik itu yang duduk di depan maupun di belakang
- b. Materi yang ada dalam *Big Book* disajikan secara lengkap dan jelas

- c. Memiliki varian warna yang dapat menarik perhatian peserta didik , sehingga peserta didik tidak merasa bosan.

5. Kekurangan *Big Book*

Tentunya tidak hanya kelebihan yang dimiliki *Big Book*, Namun *Big Book* juga memiliki kekurangan. Menurut Darmata dalam (Hilda Hadian, 2018) kekurangan media pembelajaran *Big Book* dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tidak dapat menampilkan audio karena *Big Book* hanya menampilkan visual berupa gambar dan tulisan
- b. Tidak dapat menampilkan gambar bergerak karena *Big Book* hanya menampilkan visual berupa gambar dan tulisan yang diam atau tak bergerak
- c. Guru terbatas dalam menampilkan gambar serta tulisan melalui *Big Book* terutama untuk bentuk tiga dimensi

6. Cara Membuat *Big Book*

Sebelum mengetahui cara pembuatan *Big Book* , alangkah baiknya kita memperhatikan beberapa hal saat merancang *Big Book*. Beberapa hal tersebut sebagai berikut :

- a. Konsistensi penggunaan simbol dan istilah pada *Big Book* Penulisan materi secara singkat dan jelas pada *Big Book*
- b. Penyusunan teks materi pada *Big Book* agar materi mudah dipahami.
- c. Memberikan warna dan desain yang menarik pada *Big Book*
- d. Standar isi adalah 9-10 point, jenis font menyesuaikan isinya.

Setelah kita mengetahui beberapa hal yang perlu diperhatikan saat merancang *Big Book*, berikut ini adalah cara atau langkah-langkah dalam pembuatan *Big Book* antara lain:

- a. Menentukan sasaran pembaca.
- b. Mempelajari Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SK&KD).
- c. Mempelajari silabus yang akan digunakan.
- d. Menyusun materi. Disini peneliti menggunakan aplikasi Microsoft word 2016.
- e. Melakukan layout *Big Book*. Peneliti menggunakan aplikasi canva
- f. Menyusun konsep isi *Big Book* diantaranya menyusun teks serta gambar pelengkap.
- g. Melakukan revisi dari ahli materi, ahli media, serta pendidik.
- h. Produk jadi dan siap diuji

C. Tinjauan Materi Pubertas

1. Pengertian Pubertas

Pubertas adalah masa saat tubuhmu berkembang dan berubah dari anak – anak menjadi dewasa. Biasanya pubertas pada anak perempuan saat berusia 8 – 13 tahun. Sementara pada anak laki – laki terjadi pada usia 10 – 15 tahun. Pubertas ditandai dengan perubahan yang terjadi pada tubuh, penampilan, dan juga perasaan. Semua perubahan itu tidak terjadi dalam sehari, tetapi berlangsung secara bertahap (Th Amalia, 2010). Pubertas adalah perubahan fisik dan emosional. Pada masa pubertas disebut juga akil (balig) (Wasis, 2008).

Pubertas merupakan suatu tahapan yang sangat penting bagi wanita. Periode pubertas akan terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormon, perubahan fisik, perubahan psikologi dan sosial. Pubertas merupakan proses perubahan ketidakmatangan fisik dan seksual menuju kematangan fisik dan seksual. Fase kematangan fisik dan seksual dapat membuat organ reproduksi seorang remaja dapat berfungsi untuk bereproduksi (Verawaty, 2020).

Jadi, pubertas adalah masa perkembangan dari anak – anak menjadi dewasa dengan perubahan yang terjadi dengan ditandai dengan perubahan fisik,emosional. Mengedukasi pubertas pada anak sekolah dasar sangat penting khususnya bagi perempuan membantu mereka memahami perubahan yang akan mereka alami dan mempersiapkan mereka secara fisik maupun emosional.

2. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan salah satu tanda kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari vagina. ,saat mengalami menstruasi pertama perempuan akan mengalami berbagai gangguan , baik fisik maupun psikis rata – rata lamanya menstruasi perempuan 3-8 hari. (Lilie Pratiwi, 2024) . Menstruasi adalah haid dimana bagian dari tanda pubertas, umumnya

terjadi antara usia 9 sampai 16 tahun, menstruasi merupakan tanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak – anak ke masa dewasa. (Zuniawati, 2019).

3. Ciri – Ciri Masa pubertas pada perempuan

Menurut (Umi, 2020) ciri ciri pubertas perempuan biasanya muncul antara umur 8-13 tahun, tergantung pada individu. Berikut adalah beberapa ciri awal pubertas yang dialami oleh perempuan :

- a. Pertumbuhan payudara
- b. Pinggang semakin besar
- c. Bertambahnya berat dan tinggi badan
- d. Mulai tumbuh rambut di beberapa tempat , seperti ketiak,kemaluan, dan bagian tubuh lainnya
- e. Tumbuh jerawat
- f. Mengalami menstruasi

4. Cara Menyikapi Pubertas

Menghadapi pubertas biasa menjadi pengalaman yang penuh tantangan khususnya pada anak pubertas. Menurut (Natalia & Vidya, 2024) berikut adalah beberapa cara untuk menyikapi pubertas :

- a. Menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang penting untuk menjaga kesehatan pada masa pubertas. Melakukan olahraga secara teratur dapat membantu memperkuat otot, menjaga berat badan yang sehat, dan meningkatkan kesehatan jantung. Pilihlah olahraga yang disukai dan sesuai dengan minat dan kemampuan Anda. Misalnya, berlari, bersepeda, berenang, atau bermain olahraga tim seperti sepak bola atau basket.

- b. Menjaga kebersihan reproduksi

Selama masa pubertas, organ reproduksi menjadi lebih aktif. Penting untuk menjaga kebersihan organ reproduksi dengan

membersihkannya secara teratur dan menggunakan produk perawatan yang sesuai. Perhatikan juga kebersihan pakaian dalam dan hindari penggunaan produk yang mengandung bahan kimia yang dapat mengiritasi kulit sensitif di area tersebut

c. Memilih pergaulan yang baik

Pergaulan yang baik ialah interaksi positif yang dilakukan perorangan maupun antar kelompok. Sedangkan, pergaulan yang tidak baik itu lebih mengarah kepada pergaulan bebas, dan hal-hal negatif lainnya

d. Makan – makanan yang sehat

Pada masa pubertas, tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Penting untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi yang mengandung vitamin, mineral, protein, dan serat. Makanan sehat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh

e. Orang tua dan Guru berusaha mendampingi anak yang sedang mengalami pubertas

Membantu anak memahami perubahan yang terjadi, ibu atau guru bisa membantu anak remaja dengan memberi informasi praktis tentang apa yang terjadi dan bagaimana merawat tubuh pubernya. Yakinkan anak bahwa perubahan tersebut adalah normal dan tiap anak akan mengalaminya, sehingga ia tidak perlu malu. Bantu anak memahami bahwa ia akan mengalami perubahan fisik yang sama seperti anak-anak lain, hanya saja waktunya bisa berbeda. Yakinkan anak bahwa tubuhnya akan mencapai perkembangan yang seimbang pada akhirnya nanti.

5. Cara menjaga kesehatan reproduksi
 - a. Mengganti pakaian dalam dan celana dalam dua hari sekali
 - b. Menggunakan celana dalam yang berbahan menyerap keringat dan air
 - c. Memakai handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan bau
 - d. Untuk perempuan, ada saat haid gunakan pembalut dengan daya serap tinggi. Gantilah 4-5 kali sehari, setelah mandi atau buang air kecil. Jika menggunakan pembalut sekali pakai, sebaiknya cuci dulu sebelum dibungkus dan dibuang ke tempat sampah
 - e. Membasuh daerah kemaluan dengan air bersih atau bisa juga tisu. Cara membasuh kemaluan dimulai dari arah depan ke belakang agar kuman dari anus tidak masuk ke saluran kencing dan organ reproduksi
6. Cara menjaga kebersihan saat menstruasi
 - a. Cuci bersih pembalut yang sudah dipakai dan masukkan ke dalam kantong plastik usahakan kantong plastik tidak bening. Cari kantong plastik hitam
 - b. Buanglah pembalut yang sudah dicuci bersih ke tempat sampah usahakan plastik tersebut sudah ditali dengan kencang
 - c. Ganti pembalut setiap 4-6 jam untuk menghindari kelembapan berlebih dan pertumbuhan bakteri
 - d. Cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut
 - e. Pilih produk menstruasi yang tepat pilih pembalut menstruasi yang sesuai ukuran dan kebutuhan dan sesuai dengan kenyamanan

7. Cara Menggunakan Pembalut

Menurut (Eti Rachmayunita, 2007) menggunakan pembalut dengan benar sangat penting untuk kenyamanan dan kebersihan selama menstruasi. Berikut adalah Langkah – Langkah cara menggunakan pembalut :

- a. Cuci Tangan sebelum mulai, cuci tangan dengan sabun dan air untuk menjaga kebersihan
- b. Pilih pembalut , Pilihlah pembalut yang sesuai dengan kebutuhan , seperti ukuran dan tingkat penyerapan
- c. Buka pembalut , lepaskan pembalut dari kemasannya , jika pembalut memiliki lapisan pelindung , lepaskan lapisan tersebut
- d. Tempelkan pembalut pada bagian dalam celana dalam . Pastikan pembalut terletak dengan rapi dan nyaman. Jika pembalut memiliki sayap lipat sayap kebawah dan tempelkan pada celana dalam untuk menjaga posisinya
- e. Cek secara berkala dan ganti jika perlu, biasanya setiap 4-6 jam atau sesuai dengan aliran menstruasi
- f. Cuci tangan Kembali setelah selesai , untuk menjaga kebersihan

8. Makanan dan Minuman yang baik dikonsumsi saat Menstruasi

Selama menstruasi, pilihan makanan dan minuman yang tepat dapat membantu meredakan gejala seperti kram, kelelahan, dan perubahan suasana hati. Berikut adalah beberapa makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi saat menstruasi:

- a. Daging Merah : Daging sapi dan domba mengandung zat besi heme yang lebih mudah diserap oleh tubuh.
- b. Kacang-kacangan : Kacang almond, buncis, dan kacang hitam adalah sumber zat besi nabati yang baik.
- c. Sayuran Hijau: Bayam, dan brokoli mengandung zat besi serta vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.
- d. Pisang : Mengandung magnesium dan kalium yang dapat membantu mengurangi kram otot.
- e. Air Hangat dengan Lemon : Membantu detoksifikasi dan menjaga hidrasi.

- f. Air Putih : Penting untuk tetap terhidrasi, terutama jika Anda mengalami kembung atau retensi air.
- g. Minuman Elektrolit Minuman dengan elektrolit seperti air kelapa dapat membantu menggantikan mineral yang hilang.
- h. Jamu Kunyit dapat membantu melancarkan haid dan meredakan nyeri haid
- i. Jamu Jahe dapat membantu mengatasi siklus menstruasi yang tidak teratur

D. Penelitian Relevan

1. Penelitian (Ningsih, 2022) yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran *Big Book* Tema 6 Subtema 2 untuk peserta didik kelas 1 SD Negeri 66 Pekanbaru” Penelitian dan pengembangan mengadopsi model pengembangan tipe formative research. subjek penelitian yakni peserta didik kelas 1 SD Negeri 66 Pekanbaru dengan kesimpulan yakni dari aspek penilaian desain diperoleh hasil sebesar 92,36% yang tergolong kategori valid, dari aspek penilaian materi diperoleh hasil sebesar 92,04% dengan kategori valid, dan kategori aspek penilaian bahasa dengan persentase 93,05% dengan kategori valid. Maka secara keseluruhan validasi media pembelajaran Big Book pada pembelajaran tematik memperoleh nilai rata-rata 92,48% dimana media pembelajaran ini sudah berkategori valid tanpa revisi.
2. Penelitian yang dilakukan (Fatriani & Samadhy, 2018) yang berjudul Pengembangan Media *Big Book* Terhadap Keterampilan Membaca Permulaan Dengan Metode Suku Kata”. (2018, Universitas Negeri Semarang) Penelitian tersebut mengadaptasi model Borg & Gall, Subjek seluruh peserta didik kelas 1 SDN Sukorejo 02. Dalam penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan yakni bahwa hasil belajar dari pretest dan posttest media pembelajaran *Big Book* efektif digunakan dalam pembelajaran, dengan hasil t-test sebesar $0,00 < 0,05$ dan N-Gain sebesar 0,74 yang

tergolong kategori tinggi. Dengan demikian media Big Book memiliki keefektifan pada peningkatan keterampilan membaca permulaan dengan metode suku kata terhadap seluruh peserta didik kelas 1

3. Penelitian (Mutia, 2022) melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran *Big Book* DI Kelas 1 MIN 9 Aceh Tengah” dalam proses mendesain media pembelajaran *Big Book* penelitian tersebut mengadaptasi model pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, dan Disseminate*). Berdasarkan hasil penilaian dari aspek media, materi, serta respon guru termasuk pada kategori sangat layak. Kelayakan media pembelajaran Big Book pada Tema 1 Subtema 2 PB 2 pada materi anggota tubuhku ditunjukkan pada perolehan skor sebagai berikut: (a) hasil validasi dari validator ahli media memperoleh 80% sehingga tergolong “Layak“, (b) hasil validasi dari validator ahli materi memperoleh skor 100% sehingga tergolong “Sangat Layak”. Hasil respon guru untuk media pembelajaran *Big Book* memperoleh sebesar 100% sehingga tergolong “Sangat Layak”. Media pembelajaran Big Book tersebut memperoleh reaksi positif dari guru serta peserta didik disebabkan media pembelajaran tersebut mampu meningkatkan motivasi dan minat belajar peserta didik

Dari hasil penelitian yang dijelaskan di atas, maka penulis ingin mengembangkan media *Big Book* yaitu “ Pengembangan media *Big Book* BIMATAS masa Pubertas di Sekolah Dasar “. Penelitian ini dilakukan untuk melihat sejauh mana keterlaksanaan proses pengembangan media pembelajaran *Big Book* pubertas dan seberapa besar keberhasilan media pembelajaran *Big Book* untuk pembelajaran materi pubertas bagi perempuan di tingkat Sekolah Dasar.

E. Kerangka Berfikir

