

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Edukasi dengan Media Booklet

Mengembangkan potensi diri pada peserta didik serta menciptakan proses pembelajaran atau konseling efektif adalah salah satu tujuan utama pendidikan (Edukasi, 2018). Pendidikan dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang mengubah seseorang dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan. Pendidikan merupakan kebutuhan fundamental yang sangat esensial dalam kehidupan manusia, maka upaya pengembangan pendidikan secara sistematis dan bermutu harus terus dilanjutkan agar tujuan pendidikan dapat tercapai dengan maksimal. Edukasi terdiri dari berbagai bidang salah satunya yaitu di bidang edukasi dalam Kesehatan.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), edukasi kesehatan adalah usaha untuk mendorong peningkatan kemampuan masyarakat melalui inisiatif pembelajaran mandiri. Tujuannya adalah supaya masyarakat bisa menolong dirinya dan juga meningkatkan aktivitas yang sesuai dengan konteks sosial budaya setempat dan mendapat dukungan dari kebijakan publik mendukung dibidang kesehatan (Depkes, 2018). Edukasi kesehatan adalah pelaksanaan pendidikan yang berfokus pada bidang kesehatan. Secara praktis, pendidikan kesehatan mencakup serangkaian aktivitas yang dirancang untuk memperluas wawasan, mengubah pandangan, dan meningkatkan tindakan positif individu, kolektif, atau komunitas dalam memelihara dan mengoptimalkan kondisi kesehatan mereka. Konsep ini menjadi dasar dalam pendidikan, Hal itu juga juga didukung teori Notoatmodjo (2018) yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan individu maupun masyarakat, sehingga mendorong mereka untuk mengambil tindakan yang berkaitan dengan kesehatan. Menurut Nursalam & Efendi, tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat serta berfungsi positif untuk menjaga pola hidup sehat maupun upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal (Isnaeni, 2022).

Edukasi kesehatan dapat disampaikan kepada sasaran secara langsung atau melalui berbagai media tertentu. Media mencakup segala hal yang dapat dimanfaatkan bertujuan menyampaikan pesan yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan, oleh karena itu bisa mengungkapkan ide, emosi, fokus, serta ketertarikan komunikan dengan cara yang mampu menciptakan pengertian, pemahaman, serta apresiasi terhadap pesan yang diterima. Media pendidikan kesehatan merupakan berbagai sarana atau cara berfungsi mengirimkan pesan dari komunikator, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan sasaran sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang positif terhadap Kesehatan. Media memiliki peran yang tidak terpisahkan dalam promosi kesehatan, sebab dengan memanfaatkan media, penyampaian informasi menjadi lebih menarik serta lebih mudah dipahami dan dimaknai oleh penerima. Hal ini memungkinkan tujuan untuk memahami pesan tersebut dan memilih untuk melakukan perilaku positif (Safitri et al., 2022).

Edukasi gizi adalah salah satu intervensi krusial guna memperdalam pengetahuan ibu hamil terkait kebutuhan asupan nutrisi selama periode kehamilan, khususnya dalam upaya mengatasi masalah KEK. Berbagai penelitian mengindikasikan pemahaman yang cukup tentang gizi bisa berperan krusial dalam mencegah KEK pada ibu hamil. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam memberikan edukasi gizi adalah dengan memanfaatkan media *booklet*, karena media ini dapat menyampaikan informasi secara sistematis dan disajikan dengan cara yang menarik.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur'Faizah menunjukkan penggunaan media *scrapbook* dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai perencanaan konsumsi makanan serta tingkat asupan gizi pada ibu hamil yang menderita anemia (Nur'faizah, 2023). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menekankan pentingnya pemanfaatan media edukasi yang interaktif dan menarik sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai aspek gizi (Yanti, 2022). Media *booklet*, yang memiliki format yang lebih ringkas dan

mudah dipahami, dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menyampaikan informasi gizi kepada ibu hamil, terutama dalam konteks KEK.

Edukasi gizi yang menggunakan media booklet terbukti menjadi metode yang efisien dalam memperluas wawasan dan perilaku ibu hamil berkaitan dengan pemenuhan gizi yang seimbang. Studi yang dilakukan oleh Rahmad mengindikasikan bahwa penggunaan media *booklet* dalam edukasi gizi berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman serta perilaku ibu dalam merawat bayi baru lahir dengan berat badan lahir rendah (Al Rahmad et al., 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa *booklet* sebagai alat edukasi tidak hanya memberikan informasi, namun juga dapat memengaruhi tindakan nyata dalam praktik perawatan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian Dyah dkk. (2022) dengan judul "Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Edukasi Gizi untuk Pencegahan Stunting" Bahwa sebelum diberikan edukasi, pengetahuan ibu sebagian besar berada dalam kategori kurang. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan oleh pergeseran kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik. Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa artikel yang menunjukkan adanya perbaikan kategori pengetahuan dari kurang menjadi cukup hingga baik. Hasil kesimpulan yang didapatkan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi memiliki peran yang signifikan dalam mencegah terjadinya *stunting*. Melalui hasil penelitian literature review ini, diharapkan temuan yang diperoleh dapat memberikan kontribusi positif sebagai sumber referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam meningkatkan efektivitas edukasi gizi sebagai strategi pencegahan *stunting*.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Meidiana Risma, dkk. (2018), dalam upaya meningkatkan pengetahuan seseorang, penyampaian media edukasi gizi dilaksanakan satu kali setiap minggu. Pengukuran variabel pengetahuan dilakukan satu kali sebelum intervensi diberikan. edukasi (*pre-test*) dan tujuh hari setelah

diberikan media dilakukan pengisian kuesioner kembali (*post-test*). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui media terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Syntax (2021) dijelaskan bahwa pelaksanaan edukasi dengan menggunakan media *booklet* dapat dilakukan dalam jangka waktu enam hari.

Proses pengumpulan data dilaksanakan selama enam hari, di mana pada hari pertama dilakukan penentuan kesepakatan waktu, pemberian informasi kepada responden mengenai maksud serta tujuan dilaksanakannya penelitian, serta pemberian lembar persetujuan untuk partisipasi sebagai responden. Selanjutnya, pada hari kedua dilaksanakan *pretest* serta penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media *booklet*. Pertama, responden diarahkan untuk terlebih dahulu mengisi lembar kuesioner, kemudian dilanjutkan dengan permintaan kepada responden untuk membaca *booklet* selama kurang lebih tiga hari agar dapat memahami isi dari *booklet* tersebut. Selanjutnya, *posttest* dilakukan pada hari keenam.

Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan media *booklet*, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, berdasarkan rata-rata nilai, terdapat selisih sebesar -6 poin antara hasil *pretest* dan *posttest*. Ditemukan adanya perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi melalui media *booklet*. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggun (2022) mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah peserta mendapatkan edukasi melalui metode ceramah dan penggunaan media *booklet*. Edukasi dilakukan selama tiga hari dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada *pretest* pengetahuan paling banyak terdapat pada 22 responden dalam kategori cukup, dan pada *posttest* pengetahuan paling banyak terdapat pada 25 responden dalam kategori baik. Menurut peneliti, jarak antara *pretest*, intervensi, dan *posttest* sebaiknya tidak terlalu lama karena dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Secara umum, jenis media dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis utama media cetak, media elektronik, dan media papan. media cetak memiliki jenis yang sangat berbeda. Media cetak meliputi modul, brosur, *booklet*, *leaflet*, poster, dan foto. Jenis media elektronik meliputi televisi, radio, video, slide, dan filmstrip. Media papan meliputi papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar (Septian, 2019).

Media cetak dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendukung dalam penyampaian informasi kesehatan, di antaranya adalah *booklet*, *leaflet*, rubrik, dan poster. *Booklet* adalah salah satu media yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan, disajikan dalam bentuk buku berukuran kecil yang memuat teks dan gambar guna mempermudah penyampaian informasi kesehatan kepada sasaran. *Leaflet* merupakan salah satu media informasi yang disajikan dalam bentuk selebar kertas yang dilipat, sehingga memudahkan penyampaian pesan kepada sasaran. Rubrik merupakan media yang menyerupai majalah dan memuat berbagai informasi atau pembahasan seputar isu kesehatan. Sementara itu, poster adalah salah satu jenis media cetak yang berisi pesan atau informasi terkait kesehatan dan biasanya dipasang di area-area seperti dinding, ruang publik, atau fasilitas transportasi umum.

Media elektronik merupakan alat penyampaian informasi kesehatan yang bersifat interaktif, dapat dilihat dan didengar secara langsung oleh orang. Beberapa contoh media elektronik antara lain televisi, radio, film, video, kaset, CD, serta VCD. Media papan merupakan sarana penyampaian pesan yang dilakukan di ruang terbuka secara umum melalui media cetak maupun elektronik dengan tampilan yang bersifat statis. Contohnya meliputi *billboard*, spanduk, pameran, banner, dan televisi layar besar. Papan reklame merupakan poster berukuran besar yang dipasang di tempat-tempat umum sehingga dapat dilihat oleh banyak orang. Spanduk merupakan media penyampaian pesan berupa tulisan yang dilengkapi dengan gambar, dicetak atau dibuat pada kain berukuran tertentu sesuai dengan kebutuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti menekankan signifikansi edukasi kesehatan melalui media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 hari pertama kehidupan (Lilis Susanti, 2021). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa media *booklet* mampu menyampaikan informasi penting dengan cara yang mudah dipahami, sehingga dapat membantu ibu hamil untuk menyadari betapa krusialnya asupan gizi selama masa kehamilan. Penelitian oleh Yanti menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* dalam edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai gizi seimbang serta mengurangi risiko kekurangan energi kronis (Anggi Dwi Yanti, 2022).

Edukasi gizi yang dilakukan melalui Media *booklet* secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan. ibu hamil. Hasil penelitian Listyarini dan Fatmawati menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* dalam edukasi gizi dapat memperbaiki pengetahuan serta tindakan maternal dalam upaya pencegahan *stunting*. Berdasarkan hasil analisis penelitian tersebut, ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, yang membuktikan bahwa media *booklet* merupakan sarana yang efektif dalam penyampaian informasi terkait gizi (Anita Dyah & Fatmawati, 2020). Selain itu, penelitian oleh Irawan juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa media edukasi, dapat mengoptimalkan pemahaman dan persepsi ibu hamil terkait dengan gizi (Irawan et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Artika (2019) dengan judul “Efektivitas Media *Booklet* dan *Leaflet* terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsekuensi Kehamilan Remaja” menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* dan *leaflet* berperan dalam meningkatkan pemahaman kognitif remaja putri terkait dampak yang ditimbulkan dari kehamilan di usia remaja. Hasil uji-T independen menunjukkan adanya perbedaan tingkat efektivitas antara media *booklet* dan *leaflet*. *Booklet* dan *leaflet* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Media *booklet* terbukti lebih efektif dibandingkan *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA Swasta Pertiwi Kota Jambi tentang dampak kehamilan remaja. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat

pengetahuan yang signifikan pada kelompok yang diberikan *leaflet* antara sebelum dan sesudah intervensi (*pre-test* dan *post-test*). Perbedaan tingkat pengetahuan juga terlihat pada kelompok yang memperoleh edukasi menggunakan booklet antara *pre-test* dan *post-test*. Edukasi kesehatan yang memanfaatkan media *booklet* memiliki dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan pengetahuan responden dibandingkan dengan penggunaan media *leaflet*. Menurut peneliti, *booklet* merupakan salah satu sarana komunikasi kesehatan yang berupa teks tertulis, baik dalam bentuk teks maupun ilustrasi, yang proses penyampaiannya dapat disesuaikan dengan konteks yang ada, lebih terperinci dan eksplisit karena memungkinkan internalisasi informasi yang lebih mendalam terhadap pesan yang ingin disampaikan (Artika Sari et al., 2019).

Hasil penelitian Artini et al. (2019) dengan judul “Perbedaan pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan media *leaflet* dan *booklet* terhadap tingkat pengetahuan masyarakat mengenai penyakit chikungunya di Desa Trangsan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo”, ditunjukkan melalui hasil penelitian terdapat disparitas tingkat pengetahuan pada kelompok *leaflet* antara uji awal (*pre-test*) dan uji akhir (*post-test*). Selain itu, terdapat pula perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan pada kelompok *booklet* antara *pretest* dan *posttest* (Artini dkk, 2019).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Kurniatin dan Zakiyya (2022) Peningkatan pengetahuan mengenai stunting telah dibuktikan melalui hasil penelitian tentang efektivitas *booklet* dalam mengoptimalkan pemahaman tentang stunting yang juga disampaikan oleh Harleni et al. (2022) dalam penelitian berjudul “Pengaruh edukasi kesehatan menggunakan metode *brainstorming*, *booklet*, dan *leaflet* berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku ibu yang memiliki balita stunting di Puskesmas Malakak”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan media *booklet*. Selain itu, penelitian ini juga membandingkan efektivitas penggunaan *leaflet* dengan *booklet*. Kesimpulannya, *booklet* membantu mengoptimalkan pemahaman ibu balita tentang stunting. dan lebih efektif daripada *leaflet*. Menurut peneliti *booklet* lebih efektif karena substansi

informasi yang disajikan dalam booklet dianggap lebih komprehensif dibandingkan *leaflet*, sehingga memudahkan peserta edukasi untuk memahami dan mengerti isi materi yang disampaikan melalui *booklet* tersebut. Keunggulan lain dari *booklet* adalah media ini bersifat praktis serta mudah untuk dibawa ke berbagai tempat. Selain itu, metode penyampaian informasi dan partisipasi ibu hamil dalam proses instruksional merupakan determinan krusial yang mampu memengaruhi efektivitas edukasi gizi. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media yang interaktif dan menarik, seperti video animasi atau aplikasi digital, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Meskipun demikian, media *booklet* tetap menjadi pilihan yang baik karena mudah diakses dan dapat dibaca kapan saja (Suryani et al., 2022).

Secara keseluruhan, media *booklet* telah terbukti efektif dalam menyampaikan informasi gizi kepada ibu hamil, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pemahaman dan tindakan mereka dalam mencukupi asupan gizi sepanjang periode kehamilan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali perpaduan media dan metode edukasi yang mampu meningkatkan efektivitas intervensi ini di berbagai situasi atau kondisi.

Hasil penelitian oleh Panji (2021) dengan judul “Pengaruh Media Leting (*Booklet Stunting*) terhadap tingkat pengetahuan dan Persepsi Remaja tentang *Stunting* di SMKN 5 Kota Bengkulu” mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari media leting terhadap kognisi dan persepsi remaja terkait *stunting*. Hal ini dibuktikan melalui uji *Wilcoxon*. Peneliti mencatat beberapa keunggulan dari penggunaan *booklet*, antara lain informasi yang disajikan lebih terperinci dan jelas, memungkinkan klien untuk belajar secara mandiri, mudah untuk diproduksi dan diperbanyak, serta memiliki biaya yang relatif rendah dibandingkan dengan media audiovisual. Selain itu, *booklet* juga dapat dibaca kembali jika ada informasi yang terlupakan. *Booklet* merupakan salah satu bentuk referensi pembelajaran yang dirancang khusus sebagai media penyampaian pesan kesehatan dalam format buku. Buku ini dibuat dengan tampilan yang menarik dan berisi kombinasi gambar serta teks. Umumnya, *booklet* memiliki ukuran kecil sehingga mudah untuk dibawa ke mana saja. Selain itu, materi dalam *booklet* dapat disajikan dengan penggunaan

bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, sehingga memudahkan pembaca untuk cepat memahami isi informasi yang disampaikan (Panji et al., 2021).

Salah satu keunggulan *booklet* yaitu media cetak ini tidak membutuhkan sumber daya listrik dan bersifat portabel, sehingga mudah dibawa dan dipelajari kapan saja. *Booklet* memanfaatkan media cetak, sehingga biaya produksinya cenderung lebih ekonomis dibandingkan dengan media audio atau media audiovisual, lebih ringkas dan bisa dibawa kemana saja. Namun tetap dapat memberikan informasi yang lengkap dan disusun dalam desain yang menarik dan penuh warna. *Booklet* diberikan kepada setiap individu agar dapat dipelajari kapan saja. Selain itu, untuk menambah pengetahuan, responden juga dapat melatih tanggung jawabnya melalui media *booklet* yang diterimanya. *Booklet* ini dapat dipelajari kapan saja oleh responden karena merupakan berupa publikasi cetak praktis dan berisi informasi (Gafi, 2020).

Booklet merupakan media yang atraktif dan mengandalkan indra penglihatan. Indera penglihatan mempunyai pengaruh yang besar terhadap daya serap manusia, sekitar 82%. Indera penglihatan paling tinggi dibandingkan indera lainnya (Annisa Aulia, 2023). Karakteristik *booklet* antara lain mencakup substansi yang dapat bersifat nyata atau fiktif. Substansi yang dikembangkan tidak selalu berhubungan langsung dengan kurikulum atau kerangka dasar. Isi materi disampaikan dengan cara yang menarik dan kreatif, melalui berbagai bentuk penyajian seperti uraian deskriptif, penjelasan, penyampaian argumen, cerita naratif, karya puisi, percakapan, maupun tampilan visual. Penggunaan bahasa atau ilustrasi dilakukan secara inovatif dan kreatif. Adapun beberapa indikator pembuatan *booklet* yaitu membuat judul, KD atau materi pokok, informasi pendukung, dalam *booklet* terdapat gambar dan tulisan, gambar yang ditampilkan nyata, isi disusun berdasarkan kebutuhan, memuat informasi yang lengkap walaupun tidak rinci.

2.2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang KEK

Menurut Donsu (2017), Pengetahuan adalah hasil dari keingintahuan seseorang yang diperoleh melalui pengalaman indera, khususnya melalui proses melihat dan mendengar terhadap objek-objek tertentu. Selain itu, pengetahuan juga merupakan aspek yang krusial dalam mendorong terbentuknya perilaku yang terbuka atau *open behavior*. Pengetahuan atau *knowledge* adalah suatu bentuk pemahaman yang diperoleh individu sebagai hasil dari proses persepsi terhadap suatu objek, yang dilakukan melalui fungsi indra atau sistem sensoriknya. Tolong parafrsekan teks tersebut dengan tetapi mempertahankan makna aslinya, tetapi menggunakan struktur kalimat dan kata yang berbeda. usahakan hasil parafrase jika memungkinkan dan pastikan tingkat formalitas tetap konsisten dengan teks asli. Proses penginderaan dalam menghasilkan pengetahuan yang maksimal dipengaruhi oleh bagaimana individu memersepsikan objek serta tingkat fokus atau perhatian yang diberikan. Pengetahuan seseorang sebagian besar dihasilkan melalui indera penglihatan dan pendengaran (Sari et al., 2021).

Pendidikan formal memiliki hubungan yang erat dengan tingkat pengetahuan individu. Dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, diharapkan pengetahuan seseorang dapat berkembang menjadi lebih luas. Edukasi dianggap mampu memodifikasi perilaku individu serta meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam aktivitas posyandu dan mendorong sikap serta tindakan yang mendukung perilaku sehat. Namun, individu dengan tingkat edukasi yang rendah tidak selalu memiliki tingkat kognisi yang rendah. Pendidikan formal tidak sepenuhnya menentukan peningkatan pengetahuan, karena pengalaman juga bisa didapatkan melalui edukasi nonformal. Pengetahuan mengenai suatu objek memiliki dua dimensi, yaitu dimensi positif dan negatif. Disposisi individu dipengaruhi oleh kedua dimensi tersebut. Semakin banyak dimensi positif dan informasi mengenai objek yang dipahami, maka akan membentuk disposisi yang semakin positif terhadap objek tertentu, demikian pula sebaliknya (Notoatmodjo et al., 2018).

Pengetahuan merupakan hasil yang dihasilkan setelah individu melakukan pengindraan terhadap suara objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam domain kognitif, terdiri dari enam tingkatan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau angket untuk menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2012).

Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah ilmu yang berguna dalam membangun perilaku manusia, sehingga tingkat pengetahuan dalam cakupan kognitif terdiri dari 6 level sebagai berikut. Tahu (*know*) yaitu mengenang kembali (*Recall*) objek yang sudah ditelaah pada awalnya, suatu hal terperinci dari stimulus yang dipelajari atau diterima. Oleh karena itu, tahu adalah tingkat paling rendah dari pengetahuan. Memahami (*Comprehension*) yaitu memahami secara umum adalah dapat menjelaskan item yang sudah dipahami dengan baik dan dapat mengartikan materi dengan benar. Memahami juga berarti memahami tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari sudut pandang yang berbeda. Mereka yang telah memahami patut mampu mendeskripsikan, merumuskan sesuatu yang sudah dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa kita perlu memilih makanan dengan kandungan gizi yang banyak.

Aplikasi (*Application*) berarti kesanggupan mempraktekan yang telah dipahami saat situasi atau tempat sesungguhnya. Aplikasi yang dimaksud yaitu rumus, metode, prinsip dan sebagainya pada keadaan berbeda. Analisis (*Analysis*) adalah kesanggupan agar memperluas materi atau objek menjadi aspek dengan tetap saling berhubungan antara satu dengan lainnya. Analisis adalah tindakan memverifikasi atau memeriksa suatu peristiwa dengan menggunakan data agar mengenal kondisi yang sebenarnya. Sintesis (*Sythesis*) adalah sesuatu untuk menata hal baru kedalam sesuatu yang sudah tersedia atau proses menggabungkan dua atau lebih ide yang berbeda untuk menciptakan suatu kesatuan baru yang lebih lengkap atau kompleks. Sintesis didefinisikan sebagai suatu bentuk penggabungan perumusan terbaru dari perumusan yang sudah tersedia. Evaluasi adalah proses mengukur suatu

bahan atau objek. Evaluasi (*Evaluation*) adalah pengukuran, menilai, perbaikan dan keberhasilan suatu kegiatan seperti membandingkan dan menganalisis hasil aktivitas.

Notoadmojo (2012) pengetahuan diukur dengan wawancara atau kuesioner yang mempertanyakan isi materi. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan. Peneliti memberikan kuesioner sejumlah 22 pernyataan. Penelitian ini menggunakan skala *Guttman*, pada pilihan jawaban “Benar atau Salah” dengan nilai : “Salah” diberi nilai 0 dan “Benar” diberi nilai 1 dan dikategorikan baik, cukup dan kurang.

Apabila nilai jawaban benar 15-22 pernyataan maka pengetahuan responden dikategorikan baik, nilai jawaban benar 8-14 pernyataan maka pengetahuan responden dikategorikan cukup, nilai jawaban benar 0-7 pernyataan maka pengetahuan responden dikategorikan kurang.

Pemahaman ibu hamil terkait gizi memegang peranan yang sangat krusial dalam mencegah KEK serta masalah gizi lainnya selama masa kehamilan. Memiliki pemahaman yang baik tentang gizi dapat membantu ibu hamil mengenali kebutuhan nutrisi yang tepat, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia dan KEK. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai gizi berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil, yang dapat berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin (Purwaningrum, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadila et al. (2024) terkait hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Antang Perumnas, hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai p sebesar 0,018. Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan nilai $p < 0,05$ dan Odds Ratio (OR) sebesar 182, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kejadian Kurang Energi Kronik (KEK). Ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang berisiko 182 kali lebih tinggi mengalami kondisi Kurang

Energi Kronik (KEK). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Antang. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Dingingsih dan rekan-rekannya (2021) yang mengkaji keterkaitan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Mataram, Jakarta Timur. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi selama kehamilan dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK), yang dibuktikan melalui nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Bustan et al. (2020) yang meneliti hubungan antara pola konsumsi dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sudiang, Kota Makassar. Berdasarkan hasil analisis statistik pada penelitian tersebut, ditemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara pola konsumsi serta pengetahuan gizi selama masa kehamilan dengan kejadian KEK, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari lima aspek adalah Pendidikan merupakan suatu tindakan untuk meningkatkan kepribadian dan kemampuan individu, disposisi individu terhadap suatu objek dipengaruhi oleh dua dimensi kognisi, yaitu dimensi positif dan negatif. Media informasi, seperti televisi, radio, surat kabar, jurnal, dan internet, terus mengalami perkembangan. Informasi dapat diakuisisi melalui edukasi formal dan nonformal, yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan remaja. Stimulus informasi yang diterima dapat mengkonstruksi pengetahuan baru mengenai objek tertentu. Faktor sosial, budaya, dan ekonomi memengaruhi struktur masyarakat yang terdiri dari berbagai elemen dengan kebiasaan dan tradisi yang menentukan norma serta nilai positif dan negative. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh status ekonomi, yang dapat dilihat dari ketersediaan fasilitas yang diperlukan, Lingkungan Hidup, lingkungan dapat

memengaruhi proses pengetahuan oleh individu melalui dimensi fisik, biologis, dan sosial. Faktor usia memiliki peran krusial dalam memengaruhi pola kognitif dan kapasitas pemahaman seseorang. Semakin optimal perkembangan pola kognitif individu, semakin tinggi pula pengetahuan yang dapat proses penerimaan (Rahmita Yanti, 2018).

Penelitian oleh Kolodziej (2019) menunjukkan bahwa bertambahnya usia berpengaruh terhadap pengetahuan dalam hal konsumsi makanan. Hal ini mengindikasikan bahwa usia berperan dalam memengaruhi pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan. Daya tangkap dan pola pikir individu dipengaruhi oleh faktor usia, di mana seiring dengan bertambahnya usia, pola kognitif dan kapasitas reseptif individu akan semakin berkembang, sehingga mereka dapat memperoleh lebih banyak pengetahuan (Sutrisno, 2023).

Hal penting yang perlu diperhatikan selama masa kehamilan adalah masalah gizi atau nutrisi. Asupan nutrisi yang adekuat selama kehamilan memberikan kontribusi yang signifikan pada kesehatan ibu hamil dan janin tetap sehat. Gizi merupakan salah satu hal penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Gizi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan maternal dan neonatal. Memenuhi kebutuhan gizi secara optimal dapat memperkuat sistem imun, menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, serta berkontribusi terhadap peningkatan prognosis dan harapan hidup yang lebih baik. Status gizi ibu hamil adalah kondisi keseimbangan tubuh yang dihasilkan dari asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Kondisi ini dapat diukur melalui peningkatan berat badan, tinggi badan, indeks pertumbuhan, dan LILA. Asupan gizi yang dibutuhkan oleh wanita selama kehamilan jauh lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan gizi wanita yang tidak sedang hamil. Makanan sehat lima sempurna sangat dibutuhkan Selama kehamilan, yaitu dengan menambah porsi makan dari biasanya, seperti porsi makan dua kali dibandingkan dengan wanita yang tidak sedang hamil (Tazkiah et al., 2024).

Kebutuhan nutrisi selama kehamilan meningkat sekitar 15% jika dibandingkan dengan kebutuhan gizi pada wanita yang tidak berada dalam kondisi hamil.

Peningkatan nutrisi ini diperlukan untuk mendukung pertumbuhan uterus, mammae, volume darah, plasenta, cairan amnion, serta perkembangan janin. Sekitar 40% pertumbuhan janin berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu, sementara 60% sisanya berasal dari tubuh ibu itu sendiri. Oleh karena itu, wanita yang sedang mengalami hamil harus memperhatikan asupan makanan mereka selama kehamilan untuk memastikan kesehatan anak yang dilahirkan. Prinsip utama dalam memenuhi kebutuhan gizi adalah dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi dalam proporsi yang seimbang, sehingga kebutuhan gizi harian dapat terpenuhi. Manfaat dari pemenuhan gizi bagi ibu hamil meliputi pemenuhan kebutuhan gizi untuk ibu dan janin, mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan janin, menyediakan sumber energi bagi ibu dan janin, serta mengurangi risiko dan komplikasi yang mungkin terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian dari Trisyani dkk (2020) dengan judul " "Hubungan Faktor Ibu dengan Kejadian Stunting", diperoleh temuan bahwa tingkat pendidikan ibu, usia kehamilan, serta jarak kehamilan tidak memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kejadian stunting, ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value} > 0,05$. Setiap ibu hamil seharusnya mengalami peningkatan asupan harian. Peningkatan berat badan menjadi indikator utama untuk menilai bertambahnya nutrisi yang dikonsumsi, namun hal ini perlu disesuaikan dengan indeks massa tubuh ibu saat awal kehamilan. Peningkatan berat badan berasal dari makanan-makanan yang kaya akan gizi. Beberapa hal yang sebaiknya dihindari selama kehamilan di antaranya adalah kebiasaan merokok atau berada di lingkungan yang terpapar asap rokok, berendam terlalu lama di air panas, mengalami kelebihan berat badan, mengenakan pakaian yang terlalu ketat, serta sering begadang atau kurang tidur.

Selain itu, kebutuhan makronutrien lain yang juga penting selama masa kehamilan adalah karbohidrat. Konsumsi karbohidrat kompleks bermanfaat karena mengandung vitamin, mineral, dan dapat meningkatkan asupan serat yang membantu mencegah sembelit. Sumber makanannya yaitu nasi, jagung, kentang, roti gandum, lemak berperan sebagai sumber energi sekaligus berfungsi dalam mendukung pertumbuhan jaringan plasenta, sumber lemak omega-3 dan omega-6

berperan penting dalam menunjang perkembangan otak dan mata, dengan sumber utama yang dapat diperoleh dari kacang-kacangan serta berbagai jenis ikan laut, telur, sereal dan dikonsumsi seperlunya saja karena jika berlebihan akan menyebabkan proses metabolisme janin jadi terganggu. Selain itu, lemak disimpan untuk mempersiapkan wanita dalam periode laktasi. Kadar lemak akan meningkat selama trimester ketiga kehamilan. Zat gizi protein digunakan untuk sintesis jaringan baru, termasuk jaringan fetus dan plasenta, pertumbuhan serta diferensiasi sel, pembentukan cadangan darah, dan persiapan untuk periode laktasi.

Bahan pangan yang merupakan sumber protein antara lain daging, ikan, telur, tempe, dan kacang-kacangan. Mineral yang mencakup ferum, zinc, kalsium, yodium, fosfor, fluor, dan natrium sangat esensial untuk perkembangan sistem saraf pada janin. Vitamin juga memiliki peranan penting, seperti asam folat untuk pembentukan sel saraf yang sumbernya berasal dari sayuran hijau dan beras merah; vitamin A berperan penting dalam menjaga kesehatan organ penglihatan dan dapat diperoleh dari wortel dan hati sapi, vitamin B dapat diperoleh dari buah-buahan, vitamin C memiliki peranan krusial dalam meningkatkan sistem imun dan banyak terkandung dalam buah-buahan dengan rasa asam, seperti jeruk dan stroberi, vitamin D diperoleh dari paparan sinar matahari dan berperan dalam pertumbuhan tulang dan dentin, vitamin E dapat diperoleh dari kacang-kacangan dan buah alpukat, vitamin K banyak terkandung dalam sayuran berdaun hijau dan berperan dalam untuk mencegah perdarahan berlebihan pada ibu yang sedang mengalami kehamilan. Pemenuhan kebutuhan gizi bagi janin menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh ibu sejak awal kehamilan dan harus tetap dijaga hingga bayi dilahirkan. Tindakan tersebut bertujuan untuk memastikan agar proses pertumbuhan bayi dapat berjalan dengan optimal.

Tabel 2.1 Komposisi Gizi

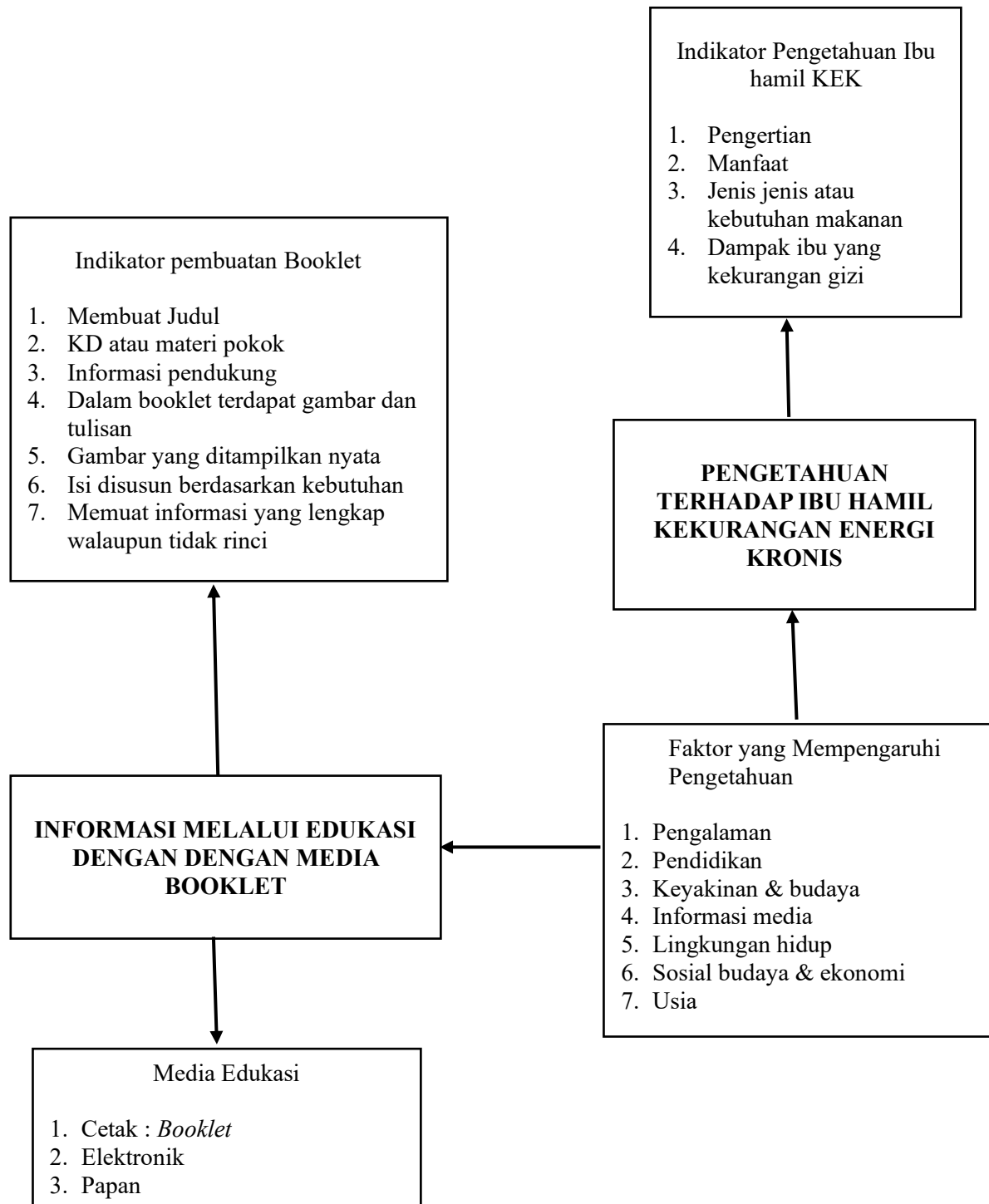
Komponen Gizi	Jumlah/Hari	Fungsi Utama	Contoh Sumber
Energi	2.300–2.500 kkal	Mendukung pertumbuhan janin dan aktivitas ibu	Nasi, roti, kentang, minyak, susu
Protein	75–85 gram	Pertumbuhan jaringan janin, plasenta, dan ibu	Telur, ayam, ikan, tahu, tempe, susu
Lemak	67–83 gram (25–30% energi)	Cadangan energi dan pembentukan sel	Minyak sayur, alpukat, kacang-kacangan, coklat
Karbohidrat	300–350 gram	Sumber energi utama	Nasi, ubi, roti, gandum, jagung, kentang
Zat Besi	27–35 mg	Mencegah anemia, penting untuk pembentukan darah	Daging merah, hati ayam, bayam, suplemen, buah dan sereal
Kalsium	1.000–1.200 mg	Pembentukan tulang dan gigi janin, mencegah preeklamsia	Susu, keju, yoghurt, ikan teri, brokoli
Asam Folat (Vit B9)	600 mcg	Mencegah cacat tabung saraf pada janin	Sayuran hijau, jeruk, kacang polong, suplemen
Vitamin C	85 mg	Meningkatkan penyerapan zat besi, imun tubuh	Jeruk, jambu, pepaya, tomat, strawberi
Vitamin A	800–850 mcg RE	Perkembangan mata dan sistem imun janin	Wortel, hati sapi, ubi, mangga, susu, melon

Yodium	220 mcg	Perkembangan otak janin	Garam beryodium, seafood, susu, daging, telur
Zink (Seng)	11–13 mg	Pembentukan DNA dan pertumbuhan	Daging, biji-bijian, susu, seafood
Air	Min. 2,3 liter	Mencegah dehidrasi	Air putih, jus buah, kuah sayur

Faktor-faktor yang memengaruhi kekurangan nutrisi pada wanita yang sedang mengalami kehamilan meliputi usia, massa tubuh, suhu lingkungan, tingkat aktivitas fisik, status kesehatan, pengetahuan tentang komposisi nutrisi dalam makanan, serta kebiasaan dan persepsi individu terhadap makanan, termasuk status ekonomi. Selain itu, kunjungan Antenatal Care (ANC), terutama pada awal kehamilan dan frekuensi kunjungan yang tepat, juga berperan penting dalam menentukan status gizi ibu hamil (Barir, 2020).

Menurut Martha (2019) mengatakan bahwa Kondisi status gizi ibu, baik selama kehamilan maupun sebelum memasuki masa kehamilan, akan berpengaruh terhadap proses pertumbuhan janin. Defisiensi nutrisi selama masa kehamilan dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan janin, yang dampaknya dapat berlanjut hingga periode postnatal. Asupan nutrisi maternal yang inadecuak selama kehamilan dapat menyebabkan defisiensi nutrisi pada janin. Akibat yang ditimbulkan jika kekurangan nutrisi pada ibu hamil yaitu berat badan lahir lebih rendah, pertumbuhan janin pun tidak dapat berjalan secara optimal (pertumbuhan terhambat), menurunkan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan infeksi. Defisiensi pengetahuan dan penerapan yang tidak tepat menjadi kendala dalam optimalisasi status nutrisi, karena pada umumnya banyak individu yang tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang nutrisi selama masa kehamilan. Jika kondisi ini terjadi secara berkelanjutan, maka dapat berdampak pada kondisi janin saat proses kelahiran (Nurfatimah et al., 2021).

2.3 Kerangka Teori

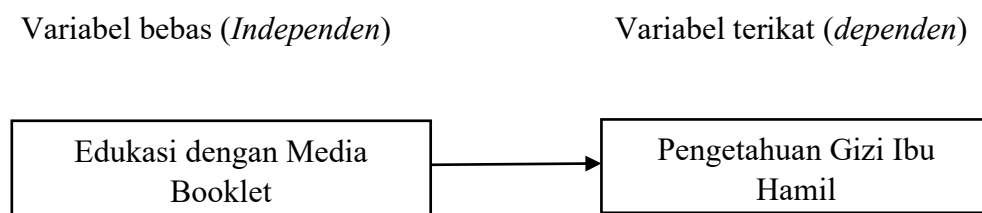


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Teori Lawreen Green dalam Notoatmodjo (2012)

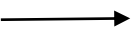
2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah ilustrasi atau gambaran mengenai keterkaitan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yang menjadi fokus untuk diteliti dan dianalisis dalam sebuah penelitian (Henny syapitri, 2021).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel yang akan diteliti
 : Yang berhubungan

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan awal atau jawaban sementara dari peneliti terkait hubungan antar variabel yang akan dibuktikan kebenarannya melalui proses penelitian. Hipotesis mengungkapkan adanya keterkaitan antara dua variabel yang menjadi fokus penelitian (M. Zaki, 2021). Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada pengaruh pemberian edukasi dengan media *booklet* tentang gizi pada ibu hamil terhadap pengetahuan ibu dalam pencegahan KEK.

Ha : Ada pengaruh pemberian edukasi dengan media *booklet* tentang gizi pada ibu hamil terhadap pengetahuan ibu dalam pencegahan KEK.