

**PEMANFAATAN BOOKLET SEBAGAI MEDIA KONSELING DALAM  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG  
IMD DAN ASI EKSKLUSIF**

**UTILIZATION OF BOOKLETS AS COUNSELING MEDIA IN IMPROVING  
KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF PREGNANT WOMEN ABOUT  
EARLY INITIATION OF BREASTFEEDING AND EXCLUSIVE  
BREASTFEEDING**

**Agus Hendra Al Rahmad<sup>1\*)</sup>, Ratu Amelia<sup>2)</sup>, Rosa Galica Gita Gressia<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia.

Email: [4605.ah@mail.com](mailto:4605.ah@mail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia. Email: [ratulailiamelia@gmail.com](mailto:ratulailiamelia@gmail.com)

<sup>3</sup>Akademi Keperawatan Ibnu Sina, Kota Sabang, Aceh, Indonesia. E-mail: [rosagalica11@gmail.com](mailto:rosagalica11@gmail.com)

\*Penulis Koresponding: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Jalan Soekarno-Hatta Kampus Terpadu Poltekkes Aceh, Aceh Besar 23352.

Email: [4605.ah@gmail.com](mailto:4605.ah@gmail.com)

**ABSTRAK**

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Aceh masih sangat rendah (37,3%), begitu juga dengan penatalaksanaan iniasi menyusui dini (IMD). Salah satu faktor pemicu adalah rendahnya kesadaran ibu dan pengetahuan ibu saat hamil. Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu sangat mungkin ditingkatkan melalui konseling menggunakan media booklet. Tujuan penelitian untuk mengukur pengaruh konseling gizi menggunakan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif. Penelitian menggunakan desain Quasi-Eksperimen, yang telah dilakukan di Aceh Timur pada tahun 2022. Jumlah sampel sebanyak 35 ibu hamil diambil secara random. Booklet dikembangkan oleh peneliti dan telah dilakukan uji akar materi dan media. Pengumpulan data pengetahuan dan data sikap (pre-post) menggunakan kuesioner dan wawancara langsung. Data menggunakan skala ratio, dan uji statistik menggunakan Dependent t-test pada CI 95%. Hasil, antara sebelum dengan setelah dilakukan konseling, diperoleh selisih rata-rata skor pengetahuan yaitu 5,7 dan skor sikap yaitu 13,5. Terdapat pengaruh konseling gizi menggunakan booklet terhadap pengetahuan ( $p=0,003$ ) dan terhadap sikap ( $p=0,008$ ) ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif. Kesimpulan, booklet tentang IMD dan ASI eksklusif sangat bermanfaat dan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil di Aceh Timur.

Kata kunci: ASI eksklusif, booklet, IMD, ibu hamil, konseling gizi

**ABSTRACT**

Exclusive breastfeeding coverage in Aceh is still deficient (37,3%), as is the early initiation of breastfeeding (EIBF). One of the triggering factors is the low level of maternal awareness and knowledge during pregnancy. Improving maternal knowledge and attitude is likely to be improved through booklet media counselling. The purpose of the study was to measure the effect of nutrition counselling using booklet media on increasing the knowledge and attitudes of pregnant women about EIBF and exclusive breastfeeding. The study used a Quasi-Experimental design conducted in East Aceh in 2022. The sample size was 35 pregnant women taken randomly. The booklet was developed by the researcher and has been carried out with material and media root tests—a collection of knowledge data and attitude data (pre-post) using questionnaires and direct interviews. A ratio scale and a dependent t-test with a 95% confidence interval were used to analyze the data. The average

difference in knowledge scores before and after counselling was 5.7, and the attitude score was 13.5. There is an effect of nutrition counselling using booklets on knowledge ( $p=0,003$ ) and attitudes ( $p=0,008$ ) of pregnant women about EIBF and exclusive breastfeeding. In conclusion, booklets on EIBF and exclusive breastfeeding are handy and significantly improve pregnant women's knowledge and attitudes in East Aceh.

Keywords: Exclusive breastfeeding, booklet, EIB, pregnant women, nutrition counseling

## PENDAHULUAN

Laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif dapat mencegah 820.000 kematian bayi setiap tahunnya (WHO, 2022). Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terkena infeksi saluran pernapasan, diare, dan meningitis (Bharadva et al., 2019; Ogunba, 2019). *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menyatakan bahwa sebanyak 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian anak di bawah usia lima tahun di seluruh dunia dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan sejak lahir tanpa tambahan makanan dan minuman untuk bayi (Depiriyani et al., 2022).

Pemberian ASI eksklusif di Indonesia telah meningkat dari 69,6% pada tahun 2020 menjadi 72,0% pada tahun 2022. Begitu juga dengan cakupan IMD, yaitu meningkat dari 63,1% pada tahun 2020 menjadi sebesar 65,7% pada tahun 2022 (BPS,

2022). Peningkatan ini disebabkan oleh kesadaran ibu dan dukungan keluarga serta tenaga kesehatan, dan dari pihak masyarakat (AL Rahmad & Miko, 2017; Fadliyyah, 2019). Namun demikian, peningkatan yang terjadi masih belum signifikan. Pemerintah Indonesia telah berkomitmen untuk meningkatkan cakupan IMD dan ASI eksklusif melalui promosi kesehatan, seperti mengintegrasikan program ASI eksklusif dan IMD pada Posyandu, melakukan kampanye nasional, pelatihan bagi petugas kesehatan terkait penguatan bimbingan dan konseling, serta melakukan penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan IMD melalui pelayanan kesehatan yang berkualitas (Sugianti, 2019; Wahyuni, 2020).

Keberhasilan pemberian IMD dan ASI eksklusif sangat penting bagi pembangunan bangsa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberikan ASI eksklusif selama 6

bulan pertama kehidupannya memiliki kemampuan kognitif dan kecerdasan yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif. Selain itu, IMD juga dapat meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi (Al-Rahmad & Fadillah, 2016; Horta et al., 2015; Lee et al., 2016; Walsh et al., 2019). Terkait dengan tumbuh kembang anak di Indonesia, telah dibuktikan bahwa anak balita yang mendapatkan IMD dan pemberian ASI secara eksklusif mempunyai pola dan laju pertumbuhan serta perkembangan yang sangat baik (Gayatri, 2021; Pattison et al., 2019).

Salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah Air Susu Ibu (ASI). ASI merupakan makanan terbaik yang diberikan kepada bayi pada awal kehidupannya, dan merupakan hal yang wajar karena mengandung semua zat yang dibutuhkan bayi dalam proses tumbuh kembangnya (Putri et al., 2019). Bayi pada awal kehidupan, seharusnya dimulai dengan praktik memberikan ASI dalam waktu satu jam setelah kelahiran, yang dikenal dengan inisiasi menyusui dini (IMD). IMD dianggap sangat penting karena

pada saat itu, bayi memiliki refleks menyusu yang sangat kuat dan juga produksi ASI pada ibu dapat dipicu oleh bayi yang sedang menyusui (Nugraha & Andini, 2022). Selain itu, IMD juga membantu dalam memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta memberikan nutrisi dan perlindungan yang optimal bagi bayi yang baru lahir (Nasution, 2017). Dengan demikian, maka sangat penting calon seorang ibu atau ibu hamil untuk mampu secara optimal dalam melakukan praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif.

Namun, pada kenyataannya banyak faktor dapat menghambat pemberian IMD dan ASI eksklusif. Praktik IMD jarang dilakukan pada ibu yang melahirkan melalui proses sesar, bayi membutuhkan perawatan intensif, ibu tidak bisa memberikan ASI karena alasan medis seperti mengalami penyakit infeksi, dan lainnya (Boakye-Yiadom et al., 2021; Cozma-Petruț et al., 2019). Sedangkan kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif secara umum yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap tentang ASI eksklusif dan cara menyusui, faktor pekerjaan ibu, kurang baiknya dukungan dari

keluarga, faktor sosial budaya, serta diperburuk oleh kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan (Triwibowo & Humaira, 2016).

Salah satu untuk meningkatkan praktik IMD dan keberhasilan ASI eksklusif adalah melalui edukasi gizi dengan pendekatan konseling. Konseling gizi merupakan salah satu edukasi yang paling baik dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap serta pemahaman ibu terkait pemberian IMD dan ASI eksklusif (Safitri & Puspitasari, 2018). Keberhasilan tersebut tentunya didukung banyak faktor, salah satunya adalah media edukasi. Menurut Rahmad (2018), media mempunyai peranan penting terhadap berhasilnya penyampaian pesan. Pemilihan media yang tepat berpengaruh terhadap keberhasilan konseling gizi. Konseling gizi menggunakan booklet telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta sikap, bahkan perubahan perilaku gizi dapat menjadi lebih baik (Rahmad et al., 2022; Zahra et al., 2021).

Kabupaten Aceh Timur merupakan satu daerah lokus **stunting** yang ada di Provinsi Aceh,

dan mempunyai prevalensi stunting yang cukup tinggi sejak tahun 2021 (38,2%) dan menurun menjadi 33,6% pada tahun 2022. Dengan demikian, cakupan ASI eksklusif masih sangat rendah dibandingkan Provinsi Aceh (65,9%). Tentunya rendahnya cakupan ini berdampak terhadap masalah kesehatan pada anak seperti infeksi saluran pernapasan atas dan bawah, diare, alergi pada makanan dan kulit, penyakit asma (Hossain & Mhrshahi, 2022), bahkan sampai risiko obesitas pada saat anak berusia 6 – 12 tahun (Mantzorou et al., 2022).

Studi awal menemukan bahwa banyak ibu yang gagal dalam pemberian ASI eksklusif karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran keluarga. Faktor pemicu adalah sulitnya akses informasi tentang terkait praktik IMD serta menyusui yang baik, serta pentingnya pemberian ASI eksklusif. Selain itu, faktor promosi susu formula telah mempengaruhi mereka, sehingga lebih tertarik memberikan susu formula pada bayi dibawah 6 bulan dibandingkan menyusui secara eksklusif. Berdasarkan kajian latar belakang dan permasalahan yang terjadi pada ibu-ibu di Aceh Timur,

maka penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh konseling gizi menggunakan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif di Kabupaten Aceh Timur.

## METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain eksperimental semu melalui pretest-posttest tanpa kelompok kontrol non-random. Penelitian telah dilaksanakan di Kecamatan Banda Alam, Kabupaten Aceh Timur, pada bulan Mei sampai Juli tahun 2022. Berdasarkan laporan Puskesmas setempat, bahwa cakupan IMD dan ASI Eksklusif sangat rendah (dibawah 60%).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yaitu usia kehamilan 20-30 minggu dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Sampel diambil secara purposive sampling **dimana sampel penelitian adalah** ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Banda Alam, Aceh Timur. Perhitungan besar sampel menggunakan rumus hipotesis satu sisi dua populasi rata-rata (Sharma et al., 2020), yaitu :

$$n = \frac{\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_o - \mu_a)^2}$$

Varians ( $\sigma^2$ ) pengetahuan dan sikap terkait penggunaan booklet ASI eksklusif sebesar 14,65 dan rata-rata pengetahuan serta sikap yaitu 78,5 (Putri et al., 2019) dengan antisipasi peningkatan sebesar 85,5 pada tingkat kemaknaan ( $Z_{1-\alpha/2}$ ) sebesar 95% yaitu 1,96 dan menggunakan kekuatan uji ( $Z_{1-\beta}$ ) 80% yaitu 0,84. Besar sampel diperoleh sebanyak 35 ibu hamil. Jumlah sampel adalah sebanyak 35 ibu hamil yang digunakan pada kelompok intervensi yaitu mendapatkan booklet dan konseling selama penelitian berjalan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu kuesioner dan booklet. Instrumen kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu bagian A yang mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi, dan bagian B yang mengevaluasi sikap ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi. Kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitasnya sebelum

digunakan. Selanjutnya media booklet berjudul “Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI Eksklusif” dirancang dan dikembangkan oleh peneliti dan telah melalui uji validasi materi (83,2% atau sangat baik) dan validasi media (88,8% atau sangat baik). Validasi tersebut dilakukan oleh dewan pakar atau ahli sebanyak 3 orang pakar yang berasal dari Poltekkes Kemenkes Aceh. Berikut tampilan cover dan daftar isi media booklet.

Intervensi dalam penelitian ini dimulai dengan tahap persiapan yaitu perencanaan dan pengembangan materi konseling, media booklet, serta instrumen penilaian pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif. Selanjutnya pada sampel terpilih dikirimkan undangan/pemberitahuan. Sesaat

sebelum pelaksanaan intervensi, maka dilakukan wawancara untuk menilai pengetahuan ibu sebelum intervensi (pretest). Konseling gizi dilakukan secara personal menggunakan media booklet (Gambar 1), yaitu sebagai media informasi kepada klien/ibu hamil. Selama konseling berlangsung booklet dipegang oleh klien, hal ini untuk lebih mempermudah mereka dalam menerima materi dan membuka kesempatan untuk berdiskusi. Konseling berlangsung dengan waktu rata-rata yaitu 15-20 menit. Selanjutnya dilakukan posttest, yaitu evaluasi terhadap keberhasilan konseling dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif. Posttest dilakukan setelah tiga hari diberikan intervensi, hal ini karena faktor logistik, waktu penelitian serta faktor kondisi subjek.



**Gambar 1.** Tampilan booklet “Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI Eksklusif”

Pengolahan data dalam penelitian ini untuk variabel pengetahuan, yaitu menggunakan kode 1 untuk jawaban yang benar, dan 0 untuk jawaban yang salah. Selanjutnya, nilai yang di dapatkan dijumlahkan hasil untuk identifikasi skor pengetahuan. Jumlah pertanyaan yang diajukan sebanyak 20 butir dengan bentuk pilihan ganda. Variabel sikap juga mengajukan pertanyaan-pertanyaan sebanyak 20 butir. Pertanyaan sikap terdiri atas jawaban ‘Sangat Setuju’, ‘Setuju’, ‘Tidak Setuju’, dan ‘Sangat Tidak Setuju’,

terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk jawaban soal positif skor tertinggi yaitu 4 (sangat setuju) dan skor terendah yaitu 1 (sangat tidak setuju). untuk jawaban soal negatif skor tertinggi yaitu 4 (sangat tidak setuju) dan skor terendah yaitu 1 (sangat setuju). selanjutnya, nilai yang di dapatkan dijumlahkan hasilnya untuk identifikasi skor sikap.

Analisis data dalam penelitian dimulai dari analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, rata-rata dan standar deviasi, serta minimum dan maksimum. Kemudian

dilanjutkan dengan analisis kenormalan data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh bahwa variabel pengetahuan mempunyai nilai  $p= 0,931$  dan variabel sikap mempunyai nilai  $p= 0,971$ , dengan demikian kedua variabel berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ) dan syarat untuk analisis uji T-Dependent terpenuhi. Analisis bivariat yaitu menggunakan uji statistik T-Dependent pada tingkat kemaknaan 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Banda Alam, Aceh Timur dengan usia kehamilan 20-30 minggu. Hasil penelitian terkait karakteristik responden terlihat pada Tabel 1. Mayoritas responden berusia antara 17 – 25 tahun (40,0%) dan berusia antara 26 – 35 tahun (34,3%). Usia ibu hamil menjadi faktor yang penting untuk diperhatikan, karena ibu hamil yang masih remaja atau usia di bawah 18 tahun, rentan mengalami masalah kesehatan seperti anemia, hipertensi, serta risiko melahirkan prematur dan

bayi dengan berat lahir rendah. Sementara itu, ibu hamil yang usianya di atas 35 tahun, dapat mengalami masalah kesehatan seperti diabetes gestasional dan risiko persalinan operasi caesar yang lebih tinggi. Hal ini tentu berdampak terhadap praktik IMD dan pemberian ASI (Araban et al., 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang lebih muda cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah tentang ASI dan IMD dibandingkan dengan ibu hamil yang lebih tua. Sebuah studi di Iran yang dilakukan oleh Araban et al. (2018), menunjukkan bahwa ibu hamil yang lebih muda memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah tentang ASI dan IMD dibandingkan dengan ibu hamil yang lebih tua. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Setyawati & Nurachmah (2018) menunjukkan bahwa program konseling dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang ASI dan IMD serta meningkatkan persentase ibu yang memberikan ASI eksklusif, baik pada kelompok usia muda maupun usia lebih tua.

**Tabel 1.** Karakteristik responden penelitian

| Karakteristik Responden | n  | %     |
|-------------------------|----|-------|
| Umur                    |    |       |
| 19-25 Tahun             | 14 | 40,0  |
| 26-35 Tahun             | 12 | 34,3  |
| 36-45 Tahun             | 9  | 25,7  |
| Pendidikan              |    |       |
| S1/D3 (Tinggi)          | 5  | 14,3  |
| SMA (Menengah)          | 13 | 37,1  |
| SD/SMP (Rendah)         | 17 | 48,6  |
| Pekerjaan               |    |       |
| IRT (Tidak Bekerja)     | 25 | 71,4  |
| PNS                     | 4  | 11,4  |
| Petani/Berkebun         | 3  | 8,6   |
| Dagang                  | 2  | 5,7   |
| Tenaga Kontrak          | 1  | 2,9   |
| Total                   | 35 | 100,0 |

Berdasarkan karakteristik pendidikan, masih banyak responden yang berpendidikan rendah yaitu SD dan SMP (48,6%), dan terdapat sebesar 71,4% ibu hamil yang tidak bekerja. Pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih baik terkait ASI dan IMD, begitu pula sebaliknya. Ibu hamil yang memiliki pendidikan lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang ASI dan IMD dan lebih cenderung memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pendidikan lebih rendah (Setyawati & Nurachmah, 2018). Pekerjaan juga dapat mempengaruhi keberhasilan konseling. Sebuah penelitian di Brasil yang dilakukan oleh de Oliveira Rodrigues et al. (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil yang

bekerja memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang ASI dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja, namun sikap terkait ASI tidak berbeda signifikan antara kedua kelompok.

Oleh karena itu, meskipun karakteristik ibu hamil dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap terkait ASI dan IMD, konseling tetap efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, terlepas dari usia ibu hamil. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memperhatikan karakteristik usia ibu hamil dan mengadaptasi pendekatan konseling yang sesuai untuk meningkatkan keberhasilan konseling dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait ASI dan IMD pada ibu hamil.

**Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap**

Edukasi gizi melalui konseling menggunakan media booklet telah dilakukan pada ibu-ibu hamil di Puskesmas Banda Alam, Aceh Timur,

sebagaimana hasil tersebut disajikan pada Tabel 2. Konseling gizi memuat materi tentang praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif yang secara khusus ditujukan kepada ibu hamil.

**Tabel 2.** Pengaruh konseling terhadap penegetahuan dan sikap ibu hamil tentang IMD dan ASI eksklusif

| Variabel Penelitian   | Rerata | SD    | Δ Rerata ± SD | CI 95%       | Nilai p |
|-----------------------|--------|-------|---------------|--------------|---------|
| Pengetahuan Ibu Hamil |        |       |               |              |         |
| Sebelum Konseling     | 10,2   | 2,242 | 5,7 ± 2,16    | 5,0 – 6,48   | 0,003   |
| Setelah konseling     | 15,9   | 1,869 |               |              |         |
| Sikap Ibu Hamil       |        |       |               |              |         |
| Sebelum Konseling     | 57,9   | 5,036 | 13,5 ± 4,82   | 11,8 – 15,11 | 0,008   |
| Setelah Konseling     | 71,3   | 4,651 |               |              |         |

*SD= Standar Deviasi*

Hasil penelitian (Tabel 2) menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling gizi menggunakan media booklet, maka terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 5,7 dan skor sikap sebesar 13,5 pada ibu hamil terkait praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif. Hasil uji statistik diperoleh nilai p pada variabel pengetahuan yaitu 0,003 dan variabel sikap yaitu 0,008. Dengan demikian, konseling gizi menggunakan media booklet berpengaruh secara signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Banda

Alam, Aceh Timur.

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa konseling gizi menggunakan media booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media booklet merupakan salah satu media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait ASI dan IMD (Putri et al., 2019; Rahmad et al., 2022). Edukasi kesehatan menggunakan konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap klien. Penelitian menunjukkan

bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif (Nugrahaeni & Adi, 2017; Suryantini, 2016).

Media booklet memberikan informasi yang mudah dipahami dan visual yang dapat mempermudah pemahaman dan meningkatkan motivasi untuk melakukan praktik ASI eksklusif dan IMD. Selain itu, media booklet dapat dijadikan sebagai panduan praktis untuk ibu hamil dalam menjalankan praktik ASI eksklusif dan IMD, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam melaksanakan praktik tersebut (Katmawanti et al., 2023; Kusumawati & Zulaekah, 2021). Dengan demikian maka penggunaan booklet sebagai media konseling gizi sangat bagus dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil.

Pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi dan kesehatan sangat penting dalam membantu mereka melakukan keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan janinnya (Safitri & Puspitasari, 2018). Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan

sikap tersebut adalah melalui pemberian konseling gizi menggunakan media booklet.

Beberapa faktor yang memungkinkan konseling gizi menggunakan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil meliputi: 1) Booklet yang dikembangkan harus memiliki isi yang jelas, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Isi booklet tersebut harus mencakup informasi tentang praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif, serta manfaat kesehatan yang didapat dari kedua praktik tersebut. 2) Selain isi, metode penyampaian informasi juga mempengaruhi keberhasilan konseling gizi menggunakan media booklet. Pemberian informasi melalui booklet yang disertai dengan gambar, tabel, atau diagram dapat membantu ibu hamil memahami informasi dengan lebih mudah. 3) Waktu yang tersedia untuk melakukan konseling juga perlu diperhatikan. Ibu hamil yang sibuk dengan pekerjaan atau memiliki tanggung jawab rumah tangga yang banyak dapat mempengaruhi ketersediaan waktu untuk mengikuti konseling. Oleh karena itu, perlu dilakukan penjadwalan yang tepat dan

fleksibel agar ibu hamil dapat mengikuti konseling dengan mudah (Herawati et al., 2021; Kusumawati & Zulaekah, 2021; Putri et al., 2019; Zahra et al., 2021).

## **SIMPULAN**

Konseling gizi menggunakan media booklet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif. Pemanfaatan media booklet sangat bagus dilakukan oleh tenaga kesehatan khususnya tenaga gizi dan tenaga bidan dalam mendukung keberhasilan konseling gizi, khususnya terkait IMD dan ASI eksklusif.

Saran, kepada stakeholder terkait seperti dinas kesehatan, rumah sakit, dan lembaga pemerintah terkait, sebaiknya memperkuat promosi dan edukasi kesehatan terkait praktik IMD dan pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui konseling gizi menggunakan

media booklet. Dalam memproduksi media booklet, stakeholder terkait sebaiknya mengedepankan desain yang menarik, mudah dipahami, dan disesuaikan dengan budaya setempat agar ibu hamil mudah memahami informasi yang disampaikan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, Ketua Jurusan Gizi, dan Kepala Puskesmas Banda Alam yang telah memberikan bantuan dan dukungan yang sangat berarti dalam penelitian ini. Selanjutnya, rasa terima kasih kepada seluruh responden penelitian yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rahmad, A. H., & Fadillah, I. (2016). Perkembangan psikomotorik bayi 6–9 bulan berdasarkan pemberian ASI eksklusif. *Action: Aceh Nutrition Journal*, *1*(2), 99–104. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.18>
- AL Rahmad, A. H., & Miko, A. (2017). Peningkatan Pengetahuan Calon Pengantin Melalui Konseling ASI Eksklusif di Aceh Besar. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *45*(4), 249–256. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.45>
- Araban, M., Karimian, Z., Karimian Kakolaki, Z., McQueen, K. A., & Dennis, C.-L. (2018). Randomized Controlled Trial of a Prenatal Breastfeeding Self-Efficacy Intervention in Primiparous Women in Iran. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, *47*(2), 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2018.01.005>
- Bharadva, K., Mishra, S., Tiwari, S., Yadav, B., Deshmukh, U., Elizabeth, K. E., & Banapurmath, C. R. (2019). Prevention of Micronutrient Deficiencies in Young Children: Consensus Statement from Infant and Young Child Feeding Chapter of Indian Academy of Pediatrics. *Indian Pediatrics*, *56*(7), 577–586. <https://doi.org/10.1007/s13312-019-1558-7>
- Boakye-Yiadom, A. P., Nguah, S. B., Ameyaw, E., Enimil, A., Wobil, P. N. L., & Plange-Rhule, G. (2021). Timing of initiation of breastfeeding and its determinants at a tertiary hospital in Ghana: a cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *21*(1), 468. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03943-x>
- BPS. (2022). Profil Kesehatan Ibu dan Anak Tahun 2022. In *Badan Pusat Statistik*. <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/23/54f24c0520b257b3def481be/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2022.html>
- Cozma-Petruț, A., Badiu-Tișa, I., Stanciu, O., Filip, L., Banc, R., Gavrițaș, L., Ciobârca, D., Hegheș, S. C., & Miere, D. (2019). Determinants of Early Initiation of Breastfeeding among Mothers of Children Aged Less Than 24 Months in Northwestern Romania. In *Nutrients* (Vol. 11, Issue 12, p. 2988). <https://doi.org/10.3390/nu11122988>
- de Oliveira Rodrigues, G., da Silva Jardimino, D., de Souza Maciel, N., da Silva Ferreira, D., Chaves, A. F. L., & da Costa, C. C. (2022). Knowledge, attitude, and practice of pregnant women before and after a group intervention. *Enfermeria Global*, *21*(2), 261–272.
- Depiriyani, D., Yunola, S., & Anggraini, H. (2022). Relationship of Knowledge, Lactation Facilities and Superior Support with Breastfeeding (ASI) for Babies, for Mothers who Work at the Daya Guna PO Factory in the Nawangsasi Health Center Work Area in 2021. *Science Midwifery*, *10*(2), 567–573.
- Fadliyyah, U. R. (2019). Determinan faktor yang berpengaruh pada pemberian ASI eksklusif di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *15*(1), 37–42. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v15i1.14415>
- Gayatri, M. (2021). Exclusive Breastfeeding Practice in Indonesia: A Population-Based Study. *Korean Journal of Family Medicine*, *42*(5), 395–402. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0131>
- Herawati, H. D., Anggraeni, A. S. N., Pebriani, N., Pratiwi, A. M., & Siswati, T. (2021). Edukasi gizi menggunakan media booklet dengan atau tanpa konseling terhadap pengetahuan orangtua dan konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di wilayah urban. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *18*(1), 48–58. <https://doi.org/10.22146/ijcn.63338>
- Horta, B. L., Loret de Mola, C., & Victora, C. G. (2015). Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*, *104*(S467), 14–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/apa.13139>
- Hossain, S., & Mirshahi, S. (2022). Exclusive Breastfeeding and Childhood Morbidity: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22), 14804. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214804>
- Katmawanti, S., Paramita, F., Kurniawan, A., Sharoni, S. K. A., Fauzi, R., Pratiwi, I. G., Samah, D. A., Audina, Y. T., Wahyuni, O. S., & Adisa, M. D. (2023). The effects of exclusive breastfeeding booklets on mothers' knowledge in providing exclusive breastfeeding in Mataram City, Indonesia. *Healthcare in Low-Resource Settings*, *11*(s1).
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2021). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Prosiding University Research Colloquium*, 50–58.

- Lee, H., Park, H., Ha, E., Hong, Y.-C., Ha, M., Park, H., Kim, B.-N., Lee, B., Lee, S.-J., Lee, K. Y., Kim, J. H., Jeong, K. S., & Kim, Y. (2016). Effect of Breastfeeding Duration on Cognitive Development in Infants: 3-Year Follow-up Study. *JKMS*, *31*(4), 579–584. <https://doi.org/10.3346/jkms.2016.31.4.579>
- Mantzorou, M., Papandreou, D., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Antasouras, G., Psara, E., Taha, Z., Poulis, E., & Giaginis, C. (2022). Exclusive Breastfeeding for at Least Four Months Is Associated with a Lower Prevalence of Overweight and Obesity in Mothers and Their Children after 2–5 Years from Delivery. *Nutrients*, *14*(17), 3599. <https://doi.org/10.3390/nu14173599>
- Nasution, F. (2017). Inisiasi menyusu dini dan bounding attachment dalam peningkatan kesehatan secara fisik dan psikis. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, *2*(2), 100–114. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v2i2.1213>
- Nugraha, N. D., & Andini, D. M. (2022). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan Paritas Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Journal of Nursing and Health*, *7*(1), 76–81. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i1.163>
- Nugrahaeni, W., & Adi, M. S. (2017). Pengaruh booklet dan pendampingan suami terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu nifas tentang pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *12*(2), 145–155.
- Ogunba, B. (2019). Breastfeeding—The Environmentally Friendly and Ideal Method of Infant Feeding. *Nigerian Journal of Environment and Health*, *2*(1), 30–36.
- Pattison, K. L., Kraschnewski, J. L., Lehman, E., Savage, J. S., Downs, D. S., Leonard, K. S., Adams, E. L., Paul, I. M., & Kjerulff, K. H. (2019). Breastfeeding initiation and duration and child health outcomes in the first baby study. *Preventive Medicine*, *118*(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.020>
- Putri, C., Rafika, & Puspowati, S. D. (2019). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang ASI Eksklusif di Wilayah Binaan Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/78582>
- Rahmad, A. H. Al. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan*, *9*(2), 241–247. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.947>
- Rahmad, A. H. Al, Khazanah, W., Erwandi, E., Novita, R., Iskandar, I., & Hijriah, U. (2022). Media booklet sebagai media edukasi gizi terhadap peningkatan perilaku ibu dalam penanganan bayi Berat Badan Lahir Rendah. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *6*(1), 47–55. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.370>
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2018). Upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif dan kebijakannya di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, *41*(1), 13–20. <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
- Setyawati, S., & Nurachmah, E. (2018). Effect of counseling on exclusive breastfeeding and complementary feeding practices in Indonesia. *Journal of Education and Health*, *52*(7), 381.
- Sharma, S. K., Mudgal, S. K., Thakur, K., & Gaur, R. (2020). How to calculate sample size for observational and experimental nursing research studies? *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, *10*(1), 1–8. <https://doi.org/10.5455/njppp2020.10.0930717102019>
- Sugianti, E. (2019). Kajian Implementasi Peraturan Pemerintah Nomer 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas. *CAKRAWALA*, *13*(1), 121–132. <https://doi.org/10.32781/cakrawala.v13i1.295>
- Suryantini, E. (2016). Efektivitas penggunaan media booklet pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu postpartum tentang pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *9*(1), 18–28.
- Triwibowo, C., & Humaira, W. (2016). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Asi Eksklusif di Posyandu Cempaka II Puskesmas Pembantu Kwala Bekala Medan Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, *1*(1), 29–37.
- Wahyuni, D. T. (2020). Implementasi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(1), 1–

8. <https://doi.org/10.37148/arteri.v2i1.121>  
Walsh, S. M., Cordes, L., McCreary, L., & Norr, K. F. (2019). Effects of Early Initiation of Breastfeeding on Exclusive Breastfeeding Practices of Mothers in Rural Haiti. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(5), 561–567.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.02.010>
- WHO. (2022). *Breastfeeding*.  
[https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)
- Zahra, A. S., Fitriani, S., & Yogaswara, D. (2021). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Menggunakan Media Booklet tentang Stunting. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 123–128.  
<https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52427>