

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG POLA MAKAN DAN BERAT BADAN LAHIR RENDAH

Nurul Fitria Hidayah Lubis¹, Lamia Diang Mahalia^{1*}, Prisilia Oktaviyani¹

¹ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

*Korespondensi penulis: lamiadiang@polkesraya.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Berat bayi saat lahir merupakan tolak ukur status gizi bayi dan status gizi ibu hamil yang paling penting untuk menentukan peluang bertahan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi di masa depannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian booklet digital tentang pola makan dan kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil di Puskesmas Kereng Bangkirai.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain penelitian *One Grup Pre-Post Test*. Jumlah responden sebanyak 32 orang ibu hamil. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi dalam bentuk pengukuran pengetahuan dan sikap responden yang dilakukan sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah diberi perlakuan (*post test*) dengan menggunakan instrumen kuesioner.

Hasil: Pemberian edukasi menggunakan media booklet digital, berdasarkan uji *paired t-test*, berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ibu hamil terkait pola makan (*p value*= 0,000). Berdasarkan uji *Mc Nemar* pemberian edukasi menggunakan media booklet digital juga berpengaruh terhadap sikap ibu hamil terkait pencegahan kejadian berat badan lahir rendah (*p value*= 0,000).

Kesimpulan: Edukasi dengan media booklet digital bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait pola makan dan pencegahan BBLR. Ibu hamil disarankan untuk menggunakan *booklet* digital ini sebagai sumber informasi mengenai pola makan yang baik bagi ibu hamil sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: BBLR, Edukasi gizi, Media booklet digital, Pengetahuan dan sikap

EFFECT OF EDUCATION USING DIGITAL BOOKLET ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF PREGNANT WOMEN ABOUT DIET PATTERN AND LOW BIRTH WEIGHT

ABSTRACT

Background: The baby's weight at birth is a measure of the baby's nutritional status and the most important nutritional status of pregnant women to determine the chances of survival, growth and development of the baby in the future. This study aims to analyze the effect of giving digital booklet about diet and the incidence of Low Birth Weight (LBW) on the knowledge and attitudes of pregnant women at Kereng Bangkirai Health Center.

Method: The type of research used is pre-experimental with a *One Group Pre-Post Test* research design. The number of respondents was 32 pregnant women. Sampling using *purposive sampling* technique. Intervention in the form of measuring the knowledge and attitudes of respondents was carried out before treatment (*pre test*) and after treatment (*post test*) using a questionnaire instrument.

Result: Providing education using digital booklet media, based on *paired t-test*, has a significant effect on the knowledge of pregnant women related to diet (*p value* = 0.000). Based on *Mc Nemar* test, the provision of education using digital booklet media also affects the attitude of pregnant women regarding the prevention of low birth weight (*p value* = 0.000).

Conclusion: Education with digital booklet media is useful for improving the knowledge and attitudes of pregnant women regarding diet and the prevention of LBW. It is recommended to the pregnant women to use this digital booklet as a practical source of information about a good diet for pregnant women so that it can be applied in everyday life.

Keywords: LBW, Nutrition education, Digital booklet media, Knowledge and attitude

PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB) adalah indikator pertama dan utama dalam menentukan derajat kesehatan anak sebagai cerminan dari status kesehatan Masyarakat. Indikator AKB mencerminkan pelayanan kesehatan dasar yang paling awal. *World Health Organization* (2013) menyatakan bahwa bayi dengan berat lahir kurang dari 2.500 gram, 20 kali berisiko mengalami kematian dibandingkan bayi yang lahir dengan berat normal (lebih dari 2500 gram). Sebesar 60–80% dari AKB yang terjadi disebabkan karena Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR)¹.

Berat bayi saat lahir merupakan tolak ukur status gizi bayi dan status gizi ibu hamil yang paling penting untuk menentukan peluang bertahan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi di masa depannya. Dibutuhkan dukungan dari Ibu bayi dengan selalu menjaga kesehatannya dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan menerapkan gaya hidup yang baik agar melahirkan bayi yang sehat. Ibu yang mengalami defisiensi gizi memiliki risiko besar untuk melahirkan bayi dengan BBLR^{1,2,3,4}

Data WHO menunjukkan bahwa prevalensi BBLR secara global yaitu 15,5%. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 20 juta bayi yang lahir per tahun mengalami BBLR dan 96,5% diantaranya terjadi di negara berkembang⁵. Prevalensi balita (0-59 bulan) dengan BBLR di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sebanyak 6,2%⁶. Walaupun prevalensi di tahun 2018 sudah lebih rendah dibandingkan tahun 2013 (10,2%), masalah BBLR masih perlu diperhatikan dan harus tetap diatasi, karena akan berdampak pada kelangsungan sumber daya manusia di masa yang akan datang^{7,8,9}.

Prevalensi BBLR di wilayah Kalimantan Tengah tahun 2018 yaitu sebesar 5,8 %⁶. Jumlah kasus BBLR di Kota Palangka Raya pada tahun 2019 tercatat sebanyak 12 kasus. Pada tahun 2020 kasus BBLR mengalami kenaikan yaitu sebanyak 13 kasus. Sedangkan pada tahun 2021 tercatat kenaikan kasus kematian bayi disebabkan BBLR yaitu sebanyak 26 kasus. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah kasus BBLR pada tahun 2020¹⁰.

Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin^{11,12}. Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik. Salah satu faktor yang dapat menentukan perilaku tentang kesehatan seseorang adalah pengetahuan dan sikap, semakin tinggi pengetahuan dan sikap mendukung seseorang, maka semakin dapat ia memanfaatkan kemampuan tersebut. Perilaku seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan gaya hidup sehat termasuk untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Dalam hal ini, perlu adanya tindakan yang bersifat preventif untuk memberikan informasi gizi terkait pola makan ibu hamil melalui edukasi gizi¹³.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa metode edukasi gizi diantaranya adalah media sosial (seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *WhatsApp*), media audiovisual, dan metode konvensional seperti ceramah dan konseling^{14,15,16}. Hasil penelitian Setyawati pada tahun 2015 menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan

booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu mengenai gizi pada anak^{17,18}. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada bentuk booklet dimana penelitian yang dilakukan saat ini adalah dalam bentuk digital. Booklet merupakan media penyampai pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan kombinasi tulisan dan gambar. Booklet yang disajikan ke dalam format digital bersifat interaktif, karena merupakan penggabungan dari media cetak dan komputer dengan tampilan audio visual, suara, film, serta animasi. Media booklet memberikan informasi yang menarik, fleksibel, lebih terperinci dan jelas, serta bersifat edukatif. Media booklet dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relatif singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil¹⁹. Hal inilah yang menjadi alasan peneliti untuk memilih media edukasi penelitian dengan menggunakan booklet digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian booklet digital melalui sebuah aplikasi obrolan grup tentang pola makan dan kejadian BBLR terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil di Puskesmas Kereng Bangkirai. Puskesmas Kereng Bangkirai merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Kasus BBLR di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai pada tahun 2020 adalah 3 kasus. Pada tahun 2021, ketiga kasus BBLR tersebut masih belum selesai teratasi. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai.

METODE

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai pada bulan Februari hingga Maret 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian *one grup pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai yang berjumlah 316 orang. Sampel adalah ibu hamil sebanyak 32 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Adapun sampel yang diambil harus memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu hamil, bersedia menjadi responden, tidak dalam kondisi sakit, dan memiliki *smartphone* yang telah terpasang aplikasi *WhatsApp*.

Tahapan penelitian terdiri dari persiapan dan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi perizinan, pembuatan media booklet digital dan uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya Nomor 297/VIII/KE.PE/2022. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan pada ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai Palangka Raya. Pada penelitian ini didapatkan nilai t-hitung dengan kisaran 0,433-0,524 dengan nilai t-tabel yaitu sebesar 0,388. Nilai *cronbach alpha* kuesioner sebesar 0,626 (>0,6). Dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian telah valid dan reliabel.

Tahapan pelaksanaan meliputi pemberian edukasi menggunakan booklet digital melalui sebuah aplikasi obrolan grup. Edukasi diberikan selama 1 minggu dimana selama pemberian edukasi, responden diminta

untuk membaca dan memahami isi booklet. Pre-test dan post-test diberikan 3 hari sebelum dan 3 hari sesudah edukasi selesai diberikan. Untuk melihat beda rerata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan uji *paired t-test*, sedangkan sikap menggunakan uji *Mc Nemar*. Uji *paired t-test* adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan)²⁰. Uji *Mc Nemar* dilakukan pada 2 sampel yang berhubungan di mana tiap objek digunakan pengontrol dirinya sendiri bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemberian edukasi menggunakan booklet digital terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pola makan dan BBLR²¹.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian merupakan ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai yaitu sebanyak 32 orang. Karakteristik responden yang diidentifikasi meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Indikator Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
17-25	21	65,6 %
26-35	9	28,1 %
36-45	2	6,3 %
Pendidikan		
SD	3	9,4 %
SMP	5	15,6 %
SMA	19	59,4 %
Perguruan Tinggi	4	15,6 %
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	23	71,9 %
Swasta	4	12,5 %
Wiraswasta	1	3,1 %
Mahasiswa	3	9,4 %
ASN	1	3,1 %
Paritas		
Primipara/1 anak	20	62,5 %
Multipara/2 anak atau lebih	12	37,5 %

Sumber: Data Primer (2023)

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 17-25 tahun (65,6%), berpendidikan akhir SMA (29,4%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (86,25%), dan memiliki 1 anak yang lahir hidup (paritas) sebesar 62,5%.

Pengetahuan

Pengetahuan responden terbagi menjadi 3 kategori yaitu kurang, cukup, dan baik sebagaimana tertuang dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Mendapatkan Edukasi Dengan Menggunakan Media Booklet Digital

Pengetahuan	Sebelum diberi edukasi		Setelah diberi edukasi	
	n	%	n	%
Kurang	1	3,1 %	0	0
Cukup	19	59,4 %	1	3,1 %
Baik	12	37,5 %	31	96,9 %
Total	32	100 %	32	100 %

Sumber: Data Primer (2023)

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pola makan dan BBLR sebelum diberikan edukasi menggunakan booklet digital mayoritas memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 37,5 %. Setelah diberikan edukasi dengan menggunakan booklet digital, persentase responden yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 96,9%.

Sikap

Sikap responden terbagi menjadi 2 kategori yaitu kurang/negatif dan baik/positif sebagaimana tertuang dalam Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Mendapatkan Edukasi Dengan Menggunakan Media Booklet Digital

Sikap	Sebelum diberi edukasi		Sesudah diberi edukasi	
	n	%	n	%
Kurang/Negatif	16	50%	0	0
Baik/Positif	16	50%	32	100%

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa sikap ibu hamil sebelum diberikan edukasi dengan menggunakan booklet digital memiliki sikap positif/baik yaitu sebesar 50% dan yang memiliki sikap negatif/kurang sebesar 50%. Setelah diberikan edukasi dengan menggunakan media booklet digital, persentase ibu hamil yang memiliki sikap positif/baik meningkat menjadi 100%.

Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pola Makan dan BBLR

Pengaruh edukasi dengan menggunakan media booklet digital terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pola makan dan BBLR disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pola Makan

Pengetahuan	SD	P Value
Sebelum diberi edukasi	10.208	0,000
Sesudah diberi edukasi	6.476	

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh pemberian edukasi menggunakan booklet digital melalui aplikasi obrolan grup tentang pola makan dan BBLR mampu meningkatkan pengetahuan responden ibu hamil secara signifikan *p-value* > 0,005 (*p value* = 0,000).

Edukasi pada penelitian ini menggunakan booklet digital berbentuk *flipbook* dan dibagikan melalui sebuah aplikasi obrolan grup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi pada pengetahuan dan sikap ibu hamil setelah mendapatkan edukasi tentang pola makan dan BBLR dengan menggunakan media booklet digital. Sejalan dengan penelitian Apriliyani dkk (2022) bahwa edukasi dengan media *e-booklet* berpengaruh terhadap pengetahuan dan

sikap ibu hamil mengenai ASI eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)²².

Pengetahuan seseorang meningkat dapat disebabkan karena penyerapan informasi yang baik. Semakin tinggi tingkat pengetahuan dan pemahaman terhadap kesehatan, akan meningkat pula cara pandang terhadap konsep sehat dan sakit. Hal ini pada akhirnya akan mempengaruhi pandangan, cara hidup dan upaya seseorang untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan. Informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin banyak dan rajin seseorang mencari informasi, maka pengetahuan yang didapatkan lebih banyak dan luas²³.

Kebutuhan terhadap informasi kesehatan dapat disebabkan karena adanya masalah seperti kesehatan ibu dan jumlah kematian anak. Isu kesehatan ibu dianggap penting karena dapat berdampak pada kesehatan kehamilan dan janin. Kondisi kehamilan dan janin yang sehat berdampak positif terhadap keselamatan ibu dan bayi²⁴. Informasi memberikan kemudahan manusia dalam melakukan aktivitasnya di berbagai bidang. Dalam bidang kesehatan misalnya, para ibu hamil membutuhkan informasi untuk kesehatan bayinya. Penggunaan informasi dalam bidang kesehatan ini akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi²⁵.

Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Sikap Ibu Hamil Tentang Pola Makan dan BBLR

Pengaruh edukasi dengan menggunakan media booklet digital terhadap sikap ibu hamil tentang pola makan dan BBLR disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Sikap Ibu Hamil Tentang Pola Makan dan BBLR

Sikap	Sebelum diberi edukasi		Sesudah diberi edukasi		P-Value
	n	%	n	%	
	Kurang	16	50%	0	
Baik	16	50%	32	100%	

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi dengan media booklet digital melalui aplikasi obrolan grup terhadap sikap ibu hamil terkait pola makan dan BBLR. Dikatakan signifikan karena nilai *p-value* yang diperoleh lebih dari 0,005 (*p-value* = 0,000).

Hasil penelitian Maharani dan Aprilina (2020) menunjukkan bahwa dengan adanya penyuluhan menggunakan media *e-booklet* dapat meningkatkan sikap seseorang yang ditunjukkan oleh adanya perubahan skor *post-test* yang meningkat dibandingkan *pre-test*²⁶. Sikap yang baik/positif dapat ditingkatkan melalui fasilitas pelayanan kesehatan yang lengkap, tempat pelayanan kesehatan yang nyaman serta adanya edukasi kesehatan terutama edukasi gizi²⁷.

Sikap dan perilaku yang positif dapat dibentuk dari pengetahuan yang baik, sehingga cara yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan menggunakan media sebagai pendidikan kesehatan. Salah satu pendukung proses penangkapan informasi adalah adanya media pembelajaran. Media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan kepada sasaran sehingga mudah dimengerti oleh sasaran yang dituju. Adapun media promosi kesehatan adalah upaya untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator baik melalui media cetak, elektronik maupun media luar ruang,

sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang pada akhirnya diharapkan dapat merubah perilaku terkait kesehatan ke arah yang lebih positif¹⁷.

Salah satu pendukung proses penangkapan informasi adalah adanya media pembelajaran. Pemanfaatan teknologi media sosial memiliki potensi yang baik dalam memberikan pendidikan kesehatan secara aman dan efektif. Pemanfaatan teknologi media sosial memiliki potensi yang baik dalam memberikan pendidikan kesehatan secara aman dan efektif. Aplikasi obrolan grup yang berbasis internet dapat digunakan untuk mengirim pesan secara instan, dan memungkinkan pengguna untuk saling bertukar gambar, video, foto, pesan, suara serta media edukasi dalam bentuk *e-book* yang memudahkan pengguna untuk berbagi informasi dan wadah diskusi^{28,29,30}.

Pemanfaatan pendidikan dan komunikasi kesehatan berbasis digital akan meningkat seiring dengan perkembangan teknologi, serta memiliki potensi yang baik dalam memberikan pendidikan kesehatan yang aman dan efektif. Penelitian ini dapat dengan mudah diterapkan, karena *booklet* digital dapat disebarluaskan melalui berbagai media sosial dan dapat diakses dengan mudah oleh berbagai kalangan masyarakat. Namun, yang masih menjadi kelemahan adalah bahwa hanya masyarakat yang memiliki *smartphone*, *laptop*, atau komputer saja yang dapat mengakses *booklet* digital ini.

KESIMPULAN

Edukasi menggunakan *booklet digital* berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait pola makan selama kehamilan dan kejadian BBLR.

Booklet digital yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai pola makan selama kehamilan dalam upaya pencegahan terjadinya BBLR.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, responden, dan Puskesmas Kereng Bangkirai atas bantuan dan dukungannya sehingga penelitian dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hartiningrum I, Fitriyah N. Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Provinsi Jawa Timur Tahun 2012-2016. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 2019;7(2):97-104.
2. Wrottesley S, Lamper C, Pisa P. Review of the importance of nutrition during the first 1000 days: maternal nutritional status and its associations with fetal growth and birth, neonatal and infant outcomes among African women. *Journal of Developmental Origins of Health and Disease*. 2016;7(2):144-162.
3. Hassan JM, Almkhtar SH. Relationship between Birthweight of Newborns and Nutritional status of Pregnant women in Maternal Teaching Hospitals in Mosul City. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 2022;16(4):840-842.
4. Amosu, Degun. Impact Of Maternal Nutrition on Birth Weight of Babies. *Biomedical Research*. 2014;25(1):75-78.
5. Ferinawati, Sari S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian BBLR di Wilayah Kerja Puskesmas Jeumpa Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2020;6(1):353-363.
6. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018.
7. Zaina M, Ramadhini FN, Putra MS, Ferdian KJ. Edukasi dan Pendampingan dalam Pencegahan Stunting di Desa Kace. *Jurnal Pengabdian Hukum "BESAOH"*, 2021;1(2):67-77.
8. Kemenkes RI. Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita di Layanan Rawat Jalan: Bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020.
9. Rahayu A. *et al*. Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Yogyakarta: CV. Mine.2018.
10. Dinkes Provinsi Kalimantan Tengah. Profil Kesehatan Kalimantan Tengah Tahun 2022. Palangka Raya: Dinkes Provinsi Kalimantan Tengah. 2022.
11. Tyagi S, Toteja GS, Bhatia N. Maternal Nutritional Status and Its Relation with Birth Weight. *International Journal of Health Sciences and Research*. 2017;7(8):422-433.
12. Woldeamanuel GG. *et al*. Effect of nutritional status of pregnant women on birth weight of newborns at Butajira Referral Hospital, Butajira, Ethiopia. *SAGE Open Medicine*. 2019;7:1-7.
13. Retnaningtyas E, Retnoningsih, Kartikawati E, Nuning, Sukemi, Nilawati D, Nurfajri, Denik. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Adimas*. 2022;2(2):19-24.
14. Murdiningrum S, Handayani. Efektivitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*. 2021;7(3):53-59.
15. Melati IP, Afifah CAN. Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis WhatsApp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi JAKAGI*. 2021;1(2):61-69.

16. Pratiwi H, Bahar H, Rasma R. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk pada Balita melalui Metode Konseling Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-wua Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*. 2016;1-8.
17. Setyawati VAV, Herlambang BA. Model Edukasi Gizi Berbasis E-booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita. *Jurnal Informatika Upgris*. 2015;1(1):86-94.
18. Listyarini AD, Fatmawati Y, Savitri I. Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Tentang Perilaku Pencegahan Balita Stunting di Wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 2020;3(1):73-83.
19. Zahra AS, Fitriani S, Yogaswara D. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Menggunakan Media Booklet Tentang Stunting. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021;2(2):123-128.
20. Montolalu C, Langi Y. Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *Jurnal Matematika dan Aplikasi*. 2018;7(1):44-46.
21. Putra AMP, Ulfah A. Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Puskesmas Kelayan Timur Kota Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*. 2016;1(2):256-264.
22. Apriliyani D, Noviardhi A, Subandriani. Pengaruh Edukasi Dengan Media E-Booklet Tentang Asi Eksklusif Dan Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dalam Program Pencegahan Stunting. *Jurnal Riset Gizi*. 2022;10(1):1-7.
23. Susanti L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Delima Harapan*. 2021;8(2):46-52.
24. Yustiawan T, Nandini N. Literasi Informasi Kesehatan Nifas Ibu Hamil Berstatus Sosial Menengah Kebawah. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*. 2018;6(2):122-128.
25. Lathifah IC, Dewi AOP. Perilaku Pencarian Informasi Ibu Hamil Pada Kehamilan Pertama di Kecamatan Tembalang Semarang Dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi. *ANUVA*. 2021;5(3):401-416.
26. Maharani EA, Aprilina HD. Pengaruh Pemberian Booklet 'Piring Untuk Bumil' Tentang Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2020;16(1):103-109.
27. Arisah U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Antenatal Care (ANC) Dengan Kunjungan ANC (Studi Observasi Analitik di Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang). *Thesis*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 2022.
28. Aziz AR, Kosasih CE, Lukman M. Pengaruh Pemberian Informasi Kesehatan Berbasis Aplikasi Whatsapp Terhadap Remaja di Sekolah Menengah Atas. *Journal of Nursing Sciences*. 2019;8(1):8-16.
29. Hamsinah, Jannah M, Ardhoyo NAW, Meliala YH. Efektivitas Penggunaan Whatsapp Group di Kalangan Warga. *Jurnal Cyber PR*. 2022;2(1):12-24.
30. Sari CA, Hartina R, Awalia R, Irianti H, Ainun N. Komunikasi dan Media Sosial. 2019. Url: <https://www.researchgate.net/publication/329998890> [Diakses 10 Agustus 2023].