

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan bagi seorang perempuan adalah sebuah kesempatan baru menjadi perempuan dengan tanggung jawab yang baru. Seorang wanita yang sedang hamil mengalami pembuahan untuk meneruskan keturunannya. Janin berkembang di dalam tubuh ibu hamil selama ia mengandung. Proses fisiologis kehamilan menyebabkan perubahan pada ibu dan lingkungannya. Selama masa kehamilan, tubuh akan berubah untuk mendukung tumbuh kembang janin dalam rahim. (Wati dkk., 2023).

Sebagai suatu rangkaian peristiwa yang panjang, kehamilan dimulai dengan ovulasi (pematangan sel), diikuti dengan pembuahan dan pertumbuhan ketika ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) bertemu. Setelah zigot berinti (implantasi) di dalam rahim, plasenta terbentuk, dan fase terakhir adalah perkembangan konsepsi hingga cukup bulan. Durasi kehamilan adalah 40 minggu (minggu), 10 bulan (bulan lunar), atau 280 hari. Istilah “tiga trimester” mengacu pada pembagian kehamilan menjadi tiga bagian (Mardiana dkk., 2022):

- a. Kehamilan trimester I = 0 -12 minggu
- b. Kehamilan trimester II = 12 – 28 minggu
- c. Kehamilan trimester III = 28 – 40 minggu

Saat kehamilan, terdapat perubahan fisik dan psikis pada sang ibu. Pada fisik, ibu hamil kebanyakan merasa tidak nyaman selama kehamilan seperti timbul nyeri pada punggung, kaki bengkak, sesak nafas hingga kesulitan untuk tidur. Tak hanya itu, ibu hamil biasa mengalami mual muntah serta masalah pada saluran pencernaan salah satunya sembelit. Ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan psikologis dan rasa cacat fisik, tetapi mereka juga akan mengalami kecemasan jika bayi tidak dilahirkan sesuai waktunya, takut akan rasa sakit persalinan, khawatir akan potensi risiko fisik selama persalinan, khawatir tentang bayi yang dilahirkan dalam keadaan yang tidak wajar, dan khawatir akan keselamatan diri mereka. Sang ibu

mungkin juga mengalami penurunan libido, kehilangan fokus, dan rasa mudah marah dan sensitif. (Maisah dkk., 2022).

Karena banyaknya perubahan yang akan dihadapi ibu hamil, penting untuk menyiapkan kondisi fisik, dan kondisi mental dalam penerimaan kehamilannya sehingga ibu dapat menjalani kehamilannya dengan perasaan senang dan tetap melakukan aktivitas (Wati dkk., 2023). Zat gizi ibu hamil juga perlu dipenuhi untuk mendukung kehamilan yang sehat bagi ibu dan bayi, berikut merupakan zat gizi yang perlu dipenuhi ibu hamil menurut (Andrawulan dkk., 2022) :

a. Energi

Mempertahankan konsumsi gizi yang adekuat sangat penting karena pada kehamilan karena ketika kehamilan, Karena wanita mulai menyimpan lemak dan nutrisi lain selama kehamilan untuk memproduksi ASI selama menyusui, maka krusial untuk menjaga asupan nutrisi yang cukup selama kehamilan. Cadangan energi ibu dari tahap sebelumnya digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi janin. Ibu hamil yang mendapatkan energi yang cukup juga terhindar dari kekurangan energi kronis, atau KEK. Kehamilan akan meningkatkan kebutuhan nutrisi tertentu, terutama energi. Trimester kedua dan ketiga adalah saat kebutuhan energi meningkat paling tinggi. Perluasan jaringan tubuh ibu, termasuk peningkatan volume darah, pertumbuhan uterus, payudara, dan penyimpanan lemak, membutuhkan asupan energi tambahan selama trimester kedua. Lalu, tumbuhnya janin dan plasenta selama trimester ketiga membutuhkan lebih banyak energi.

b. Hemoglobin (Hb)

Anemia pada wanita hamil didefinisikan oleh WHO sebagai memiliki kadar hemoglobin (Hb) standar kurang dari 11 g% (g/dl). Akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, khususnya proses hemodilusi, kadar hemoglobin wanita hamil menurun. Pada trimester pertama terjadi peningkatan volume darah. Volume darah meningkat paling cepat pada trimester kedua, kemudian jauh lebih lambat di trimester ketiga, sebelum stabil selama beberapa minggu kehamilan. Karenanya, bagi wanita hamil krusial untuk mendapatkan zat besi yang cukup. Selain mengonsumsi

makanan tinggi zat besi, seperti daging dan sayuran, mengonsumsi pil Fe (zat besi) saat kehamilan juga sangat penting.

Wanita hamil yang tidak mengonsumsi cukup zat besi akan mengalami anemia atau kadar hemoglobin (Hb) yang rendah, yang akan mempengaruhi janin. Karena tumbuh kembang janin bergantung pada asupan energi dan nutrisi selama kehamilan, maka asupan nutrisi yang tidak memadai selama kehamilan dapat menyebabkan janin tidak berkembang dan tumbuh dengan baik. Selain itu, berat badan lahir rendah (BBLR), partus prematur, bayi prematur, perdarahan pascapersalinan akibat atonia uteri, syok, intrapartum, dan infeksi pascapersalinan adalah konsekuensi dari anemia selama kehamilan menjadi masalah yang lebih parah bagi ibu selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas.

c. Kalsium

Kalsium krusial guna membentuk tulang dan gigi janin pada wanita hamil. Osteoporosis dini dapat terjadi akibat kekurangan kalsium, yang akan menguras kalsium pada tulang ibu. Wanita hamil membutuhkan 1200 mg kalsium setiap hari. Tubuh ibu menyediakan kalsium yang cukup untuk perkembangan janin selama kehamilan, terutama pada tahap akhir. Pada saat mendekati usia kehamilan aterm, janin diperkirakan telah mengumpulkan sekitar 25-30 gram kalsium. Selain itu, dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil, jumlah kalsium yang dikeluarkan melalui urin menjelang akhir kehamilan meningkat 2x lipat. Selain mengonsumsi suplemen, wanita hamil dapat memenuhi kebutuhan kalsium dengan mengonsumsi makanan seperti susu dan turunannya, kacang almond, serta ikan dan turunannya.

Tes laboratorium, khususnya kadar kalsium serum pada wanita hamil, dapat menunjukkan hipokalsemia, penyakit yang disebabkan oleh kekurangan kalsium pada wanita hamil dan janin. Wanita hamil yang mengalami konsekuensi hipokalsemia dapat mengalami hipertensi, keguguran, distorsi, kelainan panggul, dan kehilangan gigi; anak-anak yang mengalami kesulitan hipokalsemia dapat tumbuh dengan tidak semestinya

atau bahkan mengalami kelainan bentuk, menjadi lemah, dan lebih rentan sakit.

B. ASI Eksklusif

1. Pengertian

ASI adalah cairan berwarna keputihan yang dihasilkan selama proses menyusui oleh kelenjar payudara ibu. ASI telah disiapkan untuk bayi sejak ibu hamil (Hajifah et al., 2022). Sejak lahir hingga bayi berusia enam bulan, ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian hanya ASI dan tidak memberikan hal lain, contohnya susu formula, madu atau air putih (Nufus et al., 2021). Pemberian ASI eksklusif berdampak pada kesehatan bayi, kesehatan bayi semakin rendah jika hanya menerima sedikit ASI (Bakri et al., 2022).

Tidak ada susu lain yang bisa mengganti Air Susu Ibu (ASI), terutama jika diberi secara eksklusif. Karena adanya hubungan (bonding) dengan ibunya, bayi yang mendapat ASI eksklusif lebih sehat, pintar serta kebal terhadap penyakit dan lebih tenang emosionalnya (Astriana & Afriani, 2022)

2. Nutrisi Yang Terkandung dalam ASI

Berikut komposisi ASI menurut Wijaya, (2019) :

Bayi yang menerima ASI yang cukup tidak membutuhkan air tambahan karena ASI memenuhi kebutuhan air mereka dan mengandung lebih dari 80% air. Protein dalam ASI cukup tinggi, yaitu 1,3 gram per 100mL ASI Matur, dan komposisinya berbeda dari protein susu sapi. ASI juga lebih tinggi dengan berbagai jenis senyawa organik seperti basa nitrogen, fosfat dan hidrat arang daripada susu sapi. Setengah dari kalori dalam ASI berasal dari lemak, yaitu 4,2 gram per 100mL ASI Matur, yang penting untuk memaksimalkan pertumbuhan otak bayi dikarenakan mengandung omega 3 dan omega 6. Kandungan karbohidrat pada ASI adalah 7 gram per 100mL ASI Matur, dengan laktosa sebagai komponen utama. Laktosa sangat penting untuk perkembangan otak, mempercepat penyerapan kalsium dan Fe, serta dibutuhkan oleh micro flora di usus bayi.

ASI juga mengandung mikronutrien seperti vitamin K yang berperan sebagai faktor pembekuan dan mencegah terjadinya pendarahan, vitamin D yang mencegah penyakit tulang, vitamin E yang mempertahankan dinding sel darah merah, serta vitamin A yang menjaga kesehatan mata dan memperkuat pertahanan tubuh. Selain itu, kandungan vitamin larut air dan mineral dalam ASI bergantung pada asupan ibu.

3. Manfaat ASI

Menurut Wijaya, (2019) salah satu keuntungan dari ASI adalah memberikan bayi yang baru lahir makanan terbaik karena lebih mudah dicerna daripada susu formula. Beberapa penyakit cenderung tidak memengaruhi bayi yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya, tanpa penggunaan susu formula. Karena menyusui memperkuat hubungan antara ibu dan anak, bayi yang sering dipegang di pelukan ibunya saat menyusui akan merasakan cinta, keamanan, dan ketenangan. Selain itu, karena menyusui memberikan nutrisi unik yang dibutuhkan otak, hal ini memastikan bahwa kapasitas kecerdasan anak berkembang secara maksimal selama enam bulan. Selain membantu ibu terhindar dari sejumlah penyakit, menyusui juga dapat membantu bayi baru lahir mencapai target berat badannya.

4. Upaya Memperbanyak Produksi ASI

Faktor ibu, bayi, fisik, psikologis, dan sosial adalah hal yang berpengaruh pada kelancaran produksi ASI. Selain itu, akupresur, pijat Marmet, pijat oksitosin, kompres hangat, dan pijat payudara merupakan metode lain untuk meningkatkan produksi ASI (Widiastuti & Jati, 2020). Menyusui secara rutin dan konsisten merupakan strategi lain untuk meningkatkan produksi ASI (Yulianto et al., 2022). Semakin sering bayi menyusu pada puting ibu, semakin banyak ASI yang diproduksi; jika bayi berhenti menyusu, jumlah ASI akan berkurang. Untuk mengontrol sel-sel dalam alveoli untuk menghasilkan ASI, hormon prolaktin diproduksi ketika bayi mengisap puting. Kelenjar susu kemudian mengumpulkan ASI. Hormon oksitosin juga diproduksi sebagai respons terhadap isapan bayi,

yang menyebabkan otot-otot di sekitar alveoli berkontraksi dan mendorong ASI ke arah puting susu (Yulianto et al., 2022).

Selain itu, menurut Wijaya (2019) produksi ASI juga akan meningkat apabila didukung oleh keluarga dan suami, adanya asupan gizi yang adekuat untuk ibu, serta teknik menyusui yang tepat bagi bayi agar ASI yang keluar melimpah dan tidak menyebabkan puting ibu sakit.

5. Tanda Bayi Cukup ASI

Bayi yang tidur nyenyak merupakan tanda bayi tercukupi ASI nya karena sudah merasa kenyang serta *mood* bayi pun bagus. Bayi uga menjadi tidak rewel setelah melepas puting ibu setelah menyusui apabila sudah kenyang serta BAB bervariasi. Berat badan bayi akan mempunyai dampak baik juga, yaitu naik dan stabil serta tidak obesitas (Hidayah et al., 2021).

6. Makanan untuk Memperlancar ASI

Hormonal dan asupan makanan merupakan faktor yang berperan dalam pemberian ASI yang tidak memadai. Selain itu, hal ini memungkinkan kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi secara maksimal. Produksi ASI yang buruk bisa disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya mengonsumsi makanan yang rendah nutrisi dan lalai dalam merawat payudara. Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran dapat meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi selama fase menyusui, yang dimulai setelah melahirkan (masa nifas). Ini adalah salah satu asupan yang harus diperhatikan oleh para wanita yang sedang menyusui anaknya.

Pelancar ASI salah satunya laktagogum. Buah yang mengandung laktagogum adalah pepaya. Pepaya adalah buah yang mengandung laktagogum seperti kinon, alkaloid, flavonoid, tanin, saponin, dan steroid. Buah ini juga merupakan sumber mineral, vitamin A, E, C, dan B, serta mineral (Novalis et al., 2023). Selain buah pepaya, daun katuk dan daun kelor juga dipercaya sebagai sayuran yang dapat memperlancar ASI.

C. Stunting

1. Pengertian

Menurut standar pertumbuhan WHO, stunting didefinisikan sebagai kekurangan tinggi badan menurut umur yang menunjukkan status gizi yang tidak memadai secara terus-menerus selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak sejak usia dini (Zulfikar Lating et al., 2023). Masalah gizi yang terus-menerus terkait dengan malnutrisi sebagai akibat dari ketidakcukupan pola makan sebelumnya adalah stunting. Stunting terkait kehamilan dapat dihindari dengan menerapkan nutrisi tertentu selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK), menyediakan layanan gizi dan kesehatan bagi ibu hamil, memberikan ASI secara eksklusif, memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, memastikan balita berusia di atas enam bulan mengonsumsi protein yang sesuai dengan usianya setiap hari, dan secara teratur membawa anak ke posyandu setidaknya sebulan sekali untuk diukur antropometrinya (Fitriani & Darmawi, 2022). Penilaian antropometri digunakan untuk mendiagnosis kelainan pertumbuhan pada anak, termasuk obesitas, stunting, dan gagal tumbuh. Sulit untuk menurunkan prevalensi stunting pada balita karena praktik yang tidak secara teratur menilai tinggi atau panjang badan mereka (Sholihah, 2023).

Stunting dapat dimulai sejak janin masih dalam kandungan dan muncul jika anak berumur 2 tahun. Kondisi yang dikenal sebagai stunting, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis selama masa kehamilan dan beberapa bulan pertama kehidupan, dapat meningkatkan persen mortalitas bayi dan anak, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, serta menghambat perkembangan mental dan motoric (Rahmadhita, 2020b). Seseorang dianggap stunting jika nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 SD. Jika nilai z-score TB/U kurang dari -3 standar deviasi (SD), seseorang dianggap mengalami stunting berat. Jika nilai z-score TB/U anak lebih dari -2 standar deviasi (SD) menurut kriteria pertumbuhan WHO, maka anak tersebut dianggap normal (Soamole, 2022). Ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal tercermin dalam stunting, yang merupakan hasil dari pertumbuhan yang

tidak mencukupi dan pertumbuhan yang tidak dapat mengejar ketertinggalan. Hal ini menunjukkan bagaimana stunting dapat terjadi pada balita yang lahir dengan berat badan normal jika kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi dengan baik di kemudian hari (Rahmadhita, 2020). Seiring bertambahnya usia, tinggi badan normal seseorang akan meningkat. Pertumbuhan tinggi badan tidak terlalu rentan terhadap kekurangan gizi jangka pendek dibandingkan dengan berat badan. Ukuran ini dapat digunakan untuk mengevaluasi status gizi karena efek malnutrisi terhadap tinggi badan tidak langsung terlihat (Flora, 2021). Status gizi balita bisa ditentukan berdasarkan pengelompokan berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Menurut PB/U atau TB/U Anak 0-60 Bulan

Indeks	Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
PB/U atau TB/U anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek (severely stunted)	<-3 SD
	Pendek (stunted)	-3 SD sd <-2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi	>+3 SD

Sumber : (Kemenkes RI, 2020)

2. Faktor Penyebab

Stunting merupakan kondisi multidimensional yang tidak hanya disebabkan oleh kekurangan gizi pada balita, tetapi juga oleh kondisi ibu selama hamil dan keberhasilan intervensi dalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Stunting dapat disebabkan oleh dua faktor utama yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan tidak mendapatkan ASI eksklusif, sedangkan faktor tidak langsung yaitu karakteristik keluarga seperti pendidikan orang tua, pengetahuan ibu, pola asuh serta status ekonomi keluarga (Flora, 2021)

a. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Pertumbuhan tinggi badan anak balita sangat dipengaruhi oleh berat badan lahir, terutama selama periode 0-6 bulan. Ada kemungkinan tinggi badan anak balita akan berkembang dengan baik dan tidak mengalami stunting jika mereka dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas gizi mereka selama enam bulan pertama ini (Sholihah, 2023). Bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) tumbuh dan berkembang lebih lambat dibandingkan dengan bayi yang lahir normal karena mereka mengalami keterlambatan pertumbuhan intrauterin, yang dimulai saat kehamilan dan akan berlanjut setelah lahir. Selama periode pascanatal, mereka seringkali tidak mencapai tingkat pertumbuhan yang diharapkan. (Trisiswati et al., 2021).

b. Pemberian ASI Eksklusif

Konsumsi makanan yang tidak seimbang adalah salah satu penyebab stunting pada anak balita. Tidak hanya menyusui selama enam bulan pertama kehidupan adalah salah satu contohnya. Memberikan nutrisi penuh, memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil, serta mendorong perkembangan sosial yang sehat adalah semua keuntungan dari menyusui eksklusif untuk bayi. ASI mudah dicerna dan diserap, memiliki keseimbangan lemak, karbohidrat, kalori, protein, dan vitamin, serta menyediakan antibodi yang melindungi dari alergi dan penyakit infeksi. Ini juga merangsang perkembangan saraf dan kecerdasan serta meningkatkan kesehatan umum dan kecerdasan (Louis et al., 2022). Menurut sebuah studi oleh Putri & Lake di Desa Haekto, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dampak dari menyusui eksklusif dan prevalensi stunting memiliki korelasi yang signifikan. (Putri & Lake, 2020). Peran ASI dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan bayi sangat penting. ASI adalah makanan alami yang dirancang dengan komposisi yang sesuai untuk mendukung perkembangan bayi. Ketika bayi tidak mendapatkan ASI, mereka berisiko kekurangan gizi, yang dapat meningkatkan kemungkinan mengalami stunting (Setyaningsih et al., 2024).

c. Karakteristik Keluarga

Salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi kemungkinan stunting adalah karakteristik keluarga. Keluarga dengan tingkat literasi gizi yang tinggi akan mampu memberikan anak-anak mereka gizi yang tepat dan membesarkan mereka dengan cara yang baik (Siringoringo et al., 2020). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stunting atau masalah gizi dalam keluarga adalah pengasuhan yang buruk. Kemampuan keluarga untuk memberikan waktu, perhatian, dan dukungan yang dibutuhkan anak-anak untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial mereka adalah komponen dari pengasuhan. Menyusui dan makanan pendamping, stimulasi psikologis, kebersihan lingkungan, kebiasaan higienis, merawat anak yang sakit, dan perilaku mencari layanan kesehatan adalah semua aspek dari pengasuhan anak. Tingkat kejadian stunting sangat berkorelasi dengan masing-masing faktor ini. (Bella et al., 2020).

Stunting juga dapat disebabkan oleh sejumlah aspek, termasuk tingkat pendidikan orang tua, khususnya ibu. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kapasitas individu untuk menyerap pengetahuan. Orang-orang yang memiliki pendidikan tinggi lebih mudah menyerap pengetahuan dibandingkan orang-orang yang memiliki pendidikan rendah. Ibu yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi cenderung lebih tahu bagaimana cara mencegah anak-anak mereka mengalami stunting. (Salsabila et al., 2023).

D. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pemahaman seseorang terhadap suatu objek menggunakan indranya. Pengetahuan setiap orang akan berbeda tergantung bagaimana mereka mempersepsikan barang tersebut. 5 indera manusia penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan pengecap digunakan untuk mengamati objek. Tingkat konsentrasi dan persepsi terhadap objek memiliki dampak signifikan pada proses pengamatan yang menghasilkan informasi. Mayoritas informasi manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Alini, 2021). Karena

ibu adalah pengasuh utama yang memutuskan makanan apa yang dimakan anak dan anggota keluarga lainnya, pengetahuannya adalah salah satu elemen yang memengaruhi status gizi anak (Kuswanti & Azzahra, 2022). Komunitas, khususnya para ibu, masih kurang memahami faktor risiko yang berkontribusi terhadap stunting pada balita selama kehamilan dan persalinan. Kurangnya kesadaran ibu tentang pola makan yang tepat selama kehamilan adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap ketidaktahuan ini. Orang-orang yang terinformasi dengan baik, terutama di bidang kesehatan, dapat mengidentifikasi berbagai kemungkinan kondisi medis. Selain itu, memiliki pengetahuan gizi yang cukup memungkinkan seseorang untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kegiatan sehari-hari untuk mengurangi kejadian masalah gizi (Amalia et al., 2021). Pengetahuan gizi dapat memengaruhi sikap seorang ibu atau kurangnya minat terhadap gizi, yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balitanya serta meningkatkan kemungkinan ia mengalami masalah pertumbuhan seperti stunting. (Senudin, 2021).

E. Sikap

Sikap merupakan komentar yang bersifat penilaian tentang hal-hal, orang-orang, atau situasi yang mengungkapkan bagaimana seseorang merasakan tentang mereka. Meskipun perilaku dapat mempengaruhi sikap, sikap dan perilaku bukanlah hal yang sama. Kecenderungan emosional yang diajarkan untuk merespons secara konsisten terhadap suatu hal disebut sebagai sikap (Alini, 2021). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang adalah sikap mereka. Status gizi seorang anak sangat berkorelasi dengan sikap sang ibu. Karena ibu adalah orang yang menghabiskan waktu paling banyak dengan anak dan paling dekat dengan mereka, dia memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka dan mencegah gagal tumbuh. Sikap negatif cenderung disertai dengan perilaku buruk, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anak-anak mengalami masalah gizi. (Viviandita et al., 2022).

F. Penyuluhan

Penyuluhan merupakan kegiatan pengajaran dengan tujuan membentuk sikap dan perilaku ideal dengan memberikan pengetahuan, informasi, dan keterampilan kepada individu atau kelompok. Penyuluhan pada dasarnya adalah kegiatan non-formal yang bertujuan untuk mengarahkan masyarakat menuju kondisi yang lebih baik sesuai harapan (Sari et al., 2023). Untuk mengubah atau mempengaruhi perilaku individu, kelompok, atau komunitas terutama ibu agar lebih mandiri dalam mencapai kehidupan yang sehat, terutama dalam mencegah stunting pada anak, penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu melalui metode pembelajaran praktis atau instruksi. Agar semua audiens tidak hanya menyadari, terinformasi, dan memahami saran yang diberikan, tetapi juga mau dan mampu menerapkannya, aktivitas ini dilakukan dengan menyebarkan pesan dan membangun keyakinan. (Erika & Fridayana, 2021). Penyuluhan dapat dilakukan melalui metode ceramah, role playing, demonstrasi, dan diskusi. Untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan, penggunaan media sangatlah penting. Booklet merupakan media yang kerap digunakan dalam penyuluhan (Nuradhiani, 2021).

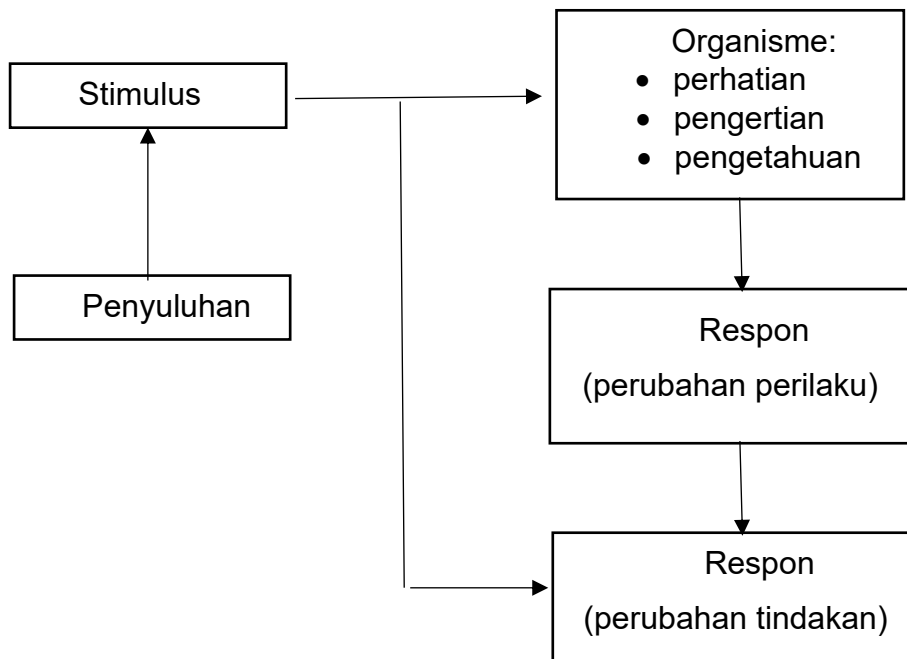
G. Booklet

Sebuah alat promosi kesehatan yang disebut e-booklet menggunakan ringkasan elektronik dan grafik yang menarik secara visual untuk menyampaikan informasi. E-Booklet mencakup lembaran dengan berbagai gambar elektronik, termasuk gambar garis, foto, dan huruf. Media ini menarik, jelas, akurat, dan sederhana untuk dipahami. Dengan konten dan materi yang dapat disesuaikan, e-booklet berfungsi sebagai alat untuk media, sarana, dan sumber daya tambahan untuk menyebarkan pesan. E-Booklet berisi informasi yang singkat dan mudah dipahami (Utaminingtyas et al., 2023).

Tujuan penggunaan bahan ajar berupa e-booklet dalam proses pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan guna meningkatkan hasil. Karena struktur seperti bukunya, e-booklet dapat

dibaca kapan saja dan dapat menyampaikan lebih banyak informasi dibandingkan media lain (Nurfatimah dkk., 2023). Salah satu jenis media pendidikan yang mudah digunakan, mengandung informasi yang dibutuhkan, dan dapat digunakan sesuai kebutuhan adalah booklet (Rahayu et al., 2022). Telah terbukti bahwa penggunaan booklet untuk memberikan informasi penting guna mendukung keberlanjutan ASI adalah strategi yang terencana (Santos et al., 2022).

H. Kerangka Teori



Teori S-O-R dikemukakan oleh Houland tahun 1953.

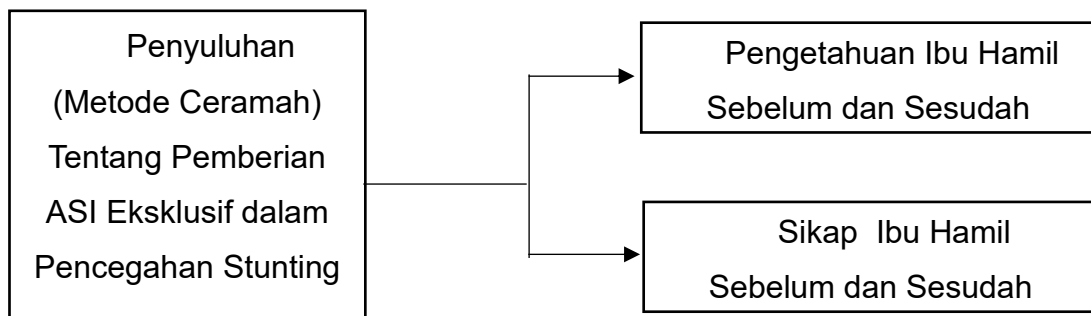
Sumber: (Rosdiana et al., 2023)

Gambar 1. Kerangka Teori

Menggunakan media booklet untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI eksklusif, proses perubahan perilaku berbasis teori S-O-R dalam ASI eksklusif dimulai dengan pemberian rangsangan berupa konseling mengenai ASI eksklusif dalam upaya mencegah stunting. Ibu hamil yang menerima rangsangan ini akan mendapatkan pengetahuan yang menyebabkan mereka mengubah sikap mereka. Diharapkan ibu hamil akan menyesuaikan perilaku mereka untuk memberikan ASI eksklusif dengan bantuan lingkungan sekitar mereka.

I. Kerangka Konsep

Berikut kerangka konsep mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media booklet tentang pemberian ASI eksklusif terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting di Desa Bagan Serdang, Puskesmas Pantai Labu, tersaji pada gambar dibawah:



Gambar 2. Kerangka Konsep

J. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Pengukuran
Penyuluhan kesehatan	Pemberian materi kepada ibu hamil dilakukan melalui ceramah menggunakan media booklet yang berisi informasi tentang pengertian ASI, komposisi ASI, manfaat ASI, produksi ASI, tanda bayi cukup ASI dan makanan memperlancar ASI. penyuluhan dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 minggu, dengan setiap	Materi penyuluhan	Kuesioner

	minggu 1 kali pemberian penyuluhan.		
Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui ibu hamil tentang pemberian ASI eksklusif dalam pencegahan stunting meliputi pengertian ASI, komposisi ASI, manfaat, produksi ASI, tanda bayi cukup ASI dan makanan memperlancar ASI. terdapat 15 pertanyaan jika jawaban benar diberikan nilai 1 sedangkan jawaban salah diberi nilai 0	Wawancara	Rasio
Sikap	Suatu persepsi, perasaan, dan kecenderungan perilaku ibu hamil terhadap pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting. diukur melalui kuesioner dengan 10 pertanyaan, dimana jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban salah diberi nilai 0.	Wawancara	Rasio
Booklet	Materi cetak berbentuk buku kecil yang berisi informasi dengan gambar yang menarik mengenai ASI eksklusif, dirancang untuk dibaca oleh ibu hamil.	Materi booklet	Nominal

K. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan rumusan masalah, maka hipotesis dalam penelitian adalah:

Ha1: Ada pengaruh pemberian penyuluhan menggunakan media booklet tentang ASI eksklusif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting

Ha2: Ada pengaruh pemberian penyuluhan menggunakan media booklet tentang ASI eksklusif terhadap peningkatan sikap ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting