



Pengaruh Edukasi Gizi 1000 HPK melalui Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil

The Effect of 1000 HPK Nutrition Education through Media Booklet on Improving Knowledge and Attitudes of Pregnant Women

Anggi Rona Uli Siregar^{1*}, Cindy Yolanda Tambunan², Haripin Togap Sinaga³

^{1*,2,3}Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan Medan, Sumatera Utara

*Corresponding Author: anggisiregar2411@gmail.com

ARTIKEL INFO	ABSTRAK
Manuscript Received: 29/06/2025 Revised: 01/07/2025 Accepted: 18/07/2025 Date of Publication: 30/07/2025 Volume: 5 Issue: 2 DOI: 10.24252/algizzai.v5i2.58762 Type of Article: Research Articles	Pendahuluan: Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tumbuh kembang anak. Stunting dan masalah gizi jangka panjang lebih mungkin terjadi pada ibu hamil dengan literasi gizi yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap ibu hamil di Desa Dalu Sepuluh A, Kecamatan Tanjung Morawa setelah mendapatkan penyuluhan gizi 1000 HPK melalui media booklet. Metodologi: Sebanyak 30 ibu hamil mengikuti penelitian dengan rancangan penelitian pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Intervensi berupa tiga kali sesi edukasi dengan booklet dilakukan selama tiga minggu disertai monitoring melalui WhatsApp. Uji Shapiro-Wilk dan uji-t berpasangan digunakan untuk menilai data yang dikumpulkan. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari $12,83 \pm 1,859$ menjadi $17,10 \pm 1,398$ dan skor sikap dari $6,07 \pm 1,143$ menjadi $7,77 \pm 1,305$ ($p < 0,001$). Kesimpulan: Buku tentang pendidikan gizi dapat membantu sikap dan pemahaman ibu hamil tentang gizi 1000 HPK, yang juga dapat digunakan sebagai taktik promosi kesehatan berbasis masyarakat.
KATA KUNCI	ABSTRACT
1000 HPK Booklet Edukasi Gizi Ibu Hamil Stunting	Introduction: The First 1000 Days of Life (HPK) period has a significant impact on the quality of child growth and development. Stunting and long-term nutritional problems are more likely to occur in pregnant women with low nutritional literacy. This study aims to determine changes in knowledge and attitudes of pregnant women in Dalu Sepuluh A Village, Tanjung Morawa District after receiving 1000 HPK nutritional counseling through booklet media. Methods: A total of 30 pregnant women participated in the study with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The intervention in the form of three education sessions with booklets was carried out for three weeks accompanied by monitoring via WhatsApp. The Shapiro-Wilk test and paired t-test were used to assess the data collected. Results: The results showed an increase in knowledge scores from 12.83 ± 1.859 to 17.10 ± 1.398 and attitude scores from 6.07 ± 1.143 to 7.77 ± 1.305 ($p < 0.001$). Conclusion: Books on nutrition education can help pregnant women's attitudes and understanding of 1000 HPK nutrition, which can also be used as a community-based health promotion tactic.

KEYWORD	ABSTRACT
1000 HPK Booklet Nutrition Education Pregnant Women Stunting	Introduction: The First 1000 Days of Life (HPK) period has a significant impact on the quality of child growth and development. Stunting and long-term nutritional problems are more likely to occur in pregnant women with low nutritional literacy. This study aims to determine changes in knowledge and attitudes of pregnant women in Dalu Sepuluh A Village, Tanjung Morawa District after receiving 1000 HPK nutritional counseling through booklet media. Methods: A total of 30 pregnant women participated in the study with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The intervention in the form of three education sessions with booklets was carried out for three weeks accompanied by monitoring via WhatsApp. The Shapiro-Wilk test and paired t-test were used to assess the data collected. Results: The results showed an increase in knowledge scores from 12.83 ± 1.859 to 17.10 ± 1.398 and attitude scores from 6.07 ± 1.143 to 7.77 ± 1.305 ($p < 0.001$). Conclusion: Books on nutrition education can help pregnant women's attitudes and understanding of 1000 HPK nutrition, which can also be used as a community-based health promotion tactic.



©2021. The Authors
This is an Open Access article
distributed under the terms of the
Creative Commons Attribution License
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagian besar menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak di masa mendatang. Perkembangan fisik dan otak terjadi pada masa ini, pematangan sistem metabolisme, serta pembentukan sistem imun yang optimal, sehingga status gizi ibu hamil menjadi faktor penentu utama dalam mencegah berbagai masalah kesehatan jangka panjang, termasuk stunting dan gangguan perkembangan kognitif pada anak (Gebremichael & Lema, 2023). Di Indonesia, prevalensi stunting dan kekurangan gizi pada balita masih menjadi tantangan besar, dengan data nasional menunjukkan bahwa Ibu hamil masih mengalami stunting dan kekurangan energi kronik (KEK) di sejumlah tempat, terutama di daerah pedesaan. Kondisi ini diperparah oleh ketidakstabilan ketahanan pangan, rendahnya asupan makro dan mikronutrien, serta kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan (Hadi & Rindu, 2023).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada masa 1000 HPK yang tidak mendapatkan intervensi tepat dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan anak. Risiko yang ditimbulkan meliputi peningkatan angka kehamilan risiko tinggi, berat bayi lahir rendah, hingga stunting dan keterlambatan perkembangan kognitif pada anak. Efek jangka panjang dapat merusak kualitas sumber daya manusia di masa depan dan memulai siklus kemiskinan yang berlangsung lintas generasi. Penelitian oleh Iradukunda & Ngomi (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan KEK cenderung memiliki pengetahuan gizi yang rendah dan kurang terlibat dalam praktik gizi yang sehat, memperkuat urgensi perlunya intervensi edukatif yang tepat sasaran (Iradukunda & Ngomi, 2020).

Meskipun berbagai program intervensi gizi telah dijalankan, Salah satu tantangan terbesar dalam penanggulangan stunting adalah minimnya kesadaran dan sikap ibu hamil terhadap perlunya pemenuhan gizi 1000 HPK dan perbaikan status gizi ibu dan anak. Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami secara memadai pentingnya kecukupan gizi selama kehamilan, yang tercermin dari rendahnya skor pengetahuan dan sikap sebelum dilakukan intervensi edukasi (Gultom & Patriawati, 2022). Penelitian Mardiana et al. (2020) juga menemukan bahwa pemberian media edukasi yang menarik dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap gizi selama masa kehamilan, yang berdampak positif pada sikap dan perilaku gizi sehari-hari (Mardiana et al., 2020). Demikian pula, penelitian oleh Hasim et al. (2023) menunjukkan bahwa film edukasi sangat penting dalam membantu ibu hamil memahami dan mematuhi kebutuhan diet hariannya (Hasim et al., 2023).

Selain itu, akses informasi yang terbatas, rendahnya tingkat pendidikan, dan minimnya dukungan eksternal turut memperlebar kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi yang ideal. Hal ini menegaskan perlunya strategi edukasi yang efektif, adaptif, dan berbasis bukti untuk meningkatkan literasi gizi ibu hamil, khususnya di wilayah dengan prevalensi stunting yang tinggi (Rusmita et al., 2022; Yanti et al., 2023). Penelitian oleh Reshid & Anato (2024) juga menegaskan bahwa edukasi berbasis komunitas selama masa kehamilan secara signifikan meningkatkan sikap dan kepatuhan terhadap suplementasi gizi, yang menunjukkan dampak intervensi pendidikan yang tepat guna (Reshid & Anato, 2024). Sementara itu, studi oleh Widyahening et al. (2021) memperlihatkan bahwa meskipun ibu mengetahui pentingnya gizi, implementasinya tetap rendah jika tidak disertai media edukasi yang tepat guna (Widyahening et al., 2021). Studi lainnya oleh Demisew et al. (2024) menggarisbawahi pentingnya tingkat pendidikan dan informasi dalam membentuk sikap positif terhadap gizi (Demisew et al., 2024). Iradukunda & Ngomi (2020) menekankan bahwa faktor lingkungan dan budaya lokal turut mempengaruhi praktik nutrisi ibu hamil di komunitas pedesaan. Sementara itu Gezimu et al. (2022) menemukan bahwa kebiasaan makan ibu hamil bervariasi menurut wilayah dan sangat dipengaruhi oleh sikap dan pengetahuan yang positif wilayah dengan keterbatasan akses informasi (Gezimu et al., 2022).

Konteks teoretis, penelitian ini mengadopsi model modifikasi dari teori Lawrence Green yang menekankan pentingnya faktor predisposisi (seperti usia, pendidikan, dan pengetahuan), faktor pendukung (akses informasi dan media edukasi), serta faktor penguat (dukungan eksternal) dalam membentuk perilaku kesehatan (Permatasari et al., 2021). Pendekatan ini berguna untuk mengevaluasi dampak media booklet sebagai media pengajaran yang mudah diakses dan dipahami, dan untuk memeriksa elemen-elemen yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil setelah menjalani intervensi pendidikan gizi. Metode ini juga memungkinkan penilaian yang menyeluruh terhadap faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi edukasi gizi 1000 HPK di tingkat komunitas (Chaudhari, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi 1000 HPK dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil. Penelitian ini difokuskan pada ibu hamil di Desa Dalu Sepuluh A, Kecamatan Tanjung Morawa. Berikut ini adalah permasalahan yang diangkat: (1) Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi 1000 HPK melalui media booklet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil (2) Bagaimana dampak penyuluhan gizi 1000 HPK melalui media booklet terhadap perubahan sikap ibu hamil? Dua hipotesis utama menjawab pertanyaan penelitian ini adalah: Ha1 yang menyatakan bahwa Terkait 1000 HPK, penyuluhan gizi melalui media booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. Berdasarkan Ha2, hal ini berpengaruh terhadap sikap ibu hamil (Kasmasari et al., 2024).

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain pra-eksperimental satu kelompok, yaitu pre-experimental one-group pretest-posttest design. Metode ini digunakan untuk mengkaji hubungan antara perubahan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan intervensi edukasi gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui media booklet.

Sumber Data

Data primer diperoleh dari kuesioner pretest dan posttest, serta wawancara. Data sekunder diambil dari dokumen kesehatan wilayah dan literatur ilmiah relevan.

Sasaran Penelitian

Populasi adalah ibu hamil di wilayah pedesaan. Sampel berjumlah 30 orang dipilih secara purposive, memenuhi persyaratan penyertaan dan pengecualian pedoman.

Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner pengetahuan dengan 20 pertanyaan pilihan ganda dan kuesioner sikap dengan 10 pernyataan pada skala Likert terdiri dari alat studi, yang keduanya telah menjalani uji validitas dan reliabilitas. Edukasi dilakukan melalui booklet dan dipantau melalui WhatsApp group untuk evaluasi keterlibatan. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur pada dua tahap, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest setelah tiga sesi edukasi gizi menggunakan booklet. Tahapan intervensi digambarkan dalam bagan berikut :

Kegiatan Pra-Intervensi

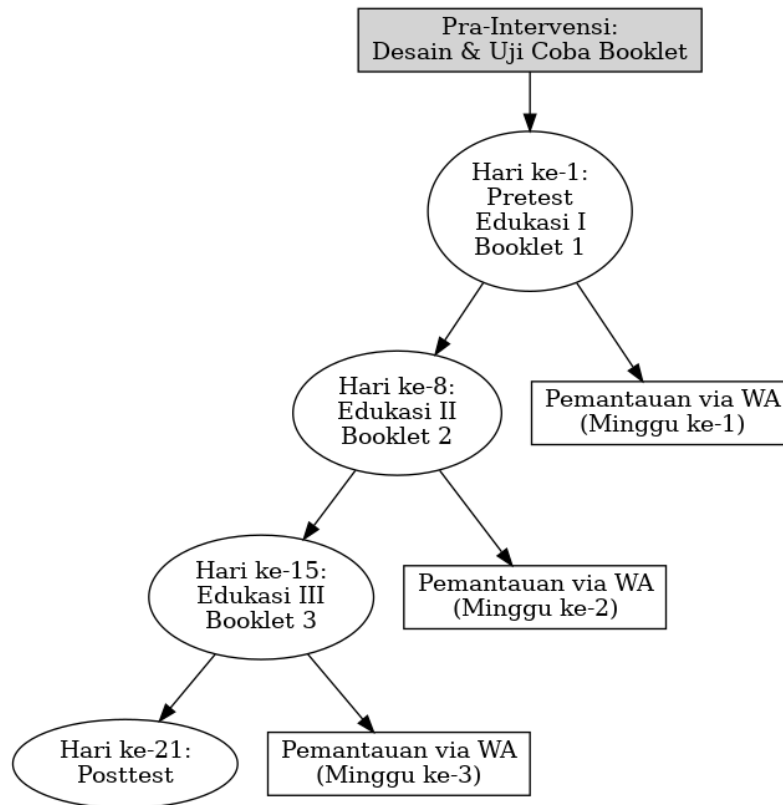
Media booklet dirancang dalam ukuran A5, full color, terdiri dari 20 halaman dengan bahasa yang sederhana dan ilustrasi edukatif. Isi booklet meliputi:

1. Pengertian dan tahapan 1000 HPK
2. Peran penting gizi bagi ibu hamil
3. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif
4. MPASI dan pemberian pada anak

Booklet diuji coba pada 5 ibu hamil di luar sampel untuk menguji keterbacaan, pemahaman, dan desain visual. Revisi dilakukan sebelum digunakan dalam intervensi.

Teknik Analisis Data

Skor pengetahuan dan sikap dari *pretest* dan *posttest* dibandingkan menggunakan uji-t berpasangan, dan uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk memverifikasi distribusi data. Perangkat lunak statistik SPSS digunakan untuk analisis, dan tingkat signifikansi $p < 0,05$ dipilih.



Gambar 1. Bagan Tahapan Intervensi

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, usia kehamilan, pendidikan, dan pekerjaan. Mayoritas responden berada dalam rentang usia reproduksi matang, yaitu 26–30 tahun (36,7%), diikuti oleh usia 20–25 tahun (30%) dan 31–35 tahun (26,7%). Hanya sedikit yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 40 tahun (masing-masing 3,3%). Sebagian besar responden sedang hamil pada trimester III (63,3%), menunjukkan bahwa mayoritas berada dalam tahap akhir kehamilan saat pengambilan data. Dari segi pendidikan, hampir seluruh responden (93,3%) berpendidikan SMA/SMK, dengan hanya sedikit yang lulusan SMP atau perguruan tinggi. Sementara itu, sebagian besar responden tidak bekerja secara formal dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (93,3%), dengan hanya masing-masing 3,3% bekerja sebagai karyawan swasta atau guru. Karakteristik ini mencerminkan bahwa responden didominasi oleh perempuan usia produktif dengan pendidikan menengah dan peran utama sebagai pengelola rumah tangga.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
<20 tahun	1	3.3
20–25 tahun	9	30.0
26–30 tahun	11	36.7
31–35 tahun	8	26.7
>40 tahun	1	3.3
Trimester Kehamilan		
Trimester I	3	10.0
Trimester II	8	26.7
Trimester III	19	63.3
Pendidikan		
SMP	1	3.3
SMA/SMK	28	93.4
S1	1	3.3
Pekerjaan		
IRT	28	93.4
Karyawan Swasta	1	3.3
Guru	1	3.3

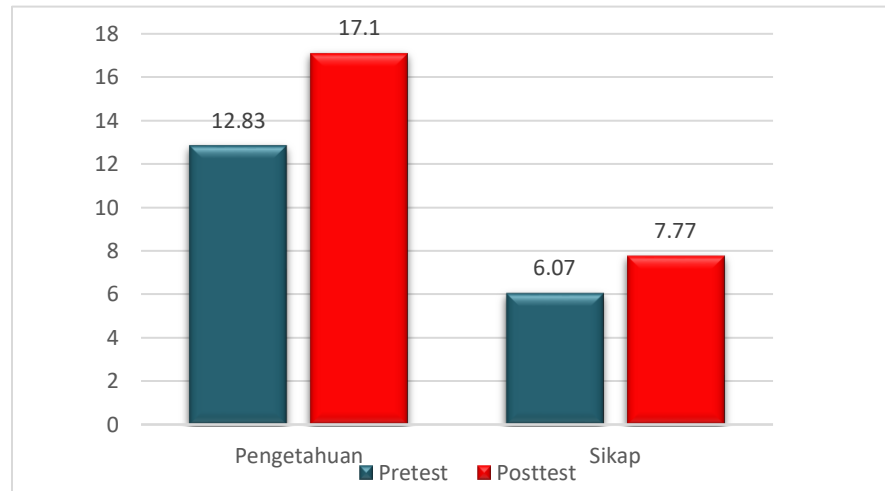
Kategori pengetahuan dan sikap wanita hamil meningkat secara signifikan sebelum dan sesudah instruksi diet. Sebelum intervensi, Tidak ada responden yang masuk dalam kategori memiliki keahlian baik. Sebanyak 86,7% ibu masuk dalam kategori baik setelah intervensi. Hasilnya sama untuk sikap. Skor pengetahuan rata-rata meningkat dari $12,83 \pm 1,859$ menjadi $17,10 \pm 1,398$, dengan nilai p 0,000. Di sisi lain, sikap meningkat dari $6,07 \pm 1,143$ menjadi $7,77 \pm 1,305$, dengan nilai p 0,000. Hal ini menunjukkan bagaimana buku pendidikan gizi dapat membantu sikap dan pengetahuan ibu hamil.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Kategori	Pengetahuan		Sikap	
	Sebelum (n/%)	Sesudah (n/%)	Sebelum (n/%)	Sesudah (n/%)
Baik	0 (0%)	26 (86,7%)	3 (10%)	18 (60%)
Cukup	26 (86,7%)	4 (13,3%)	17 (56,7%)	11 (36,7%)
Kurang	4 (13,3%)	0 (0%)	10 (33,3%)	1 (3,3%)
Total	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)

Tabel 3. Rata-rata Skor Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum ($\bar{x} \pm SD$)	Sesudah ($\bar{x} \pm SD$)	Minimum	Maksimum	Δ (Delta)	p-value
Pengetahuan	$12,83 \pm 1,859$	$17,10 \pm 1,398$	8	15 – 20	4,27	0,000*
Sikap	$6,07 \pm 1,143$	$7,77 \pm 1,305$	4	5 – 10	1,70	0,000*



Gambar 2. Perubahan rata-rata Skor pengetahuan dan sikap ibu hamil

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Implikasinya terhadap Intervensi

Mayoritas responden berada dalam kelompok usia 26–30 tahun (36,7%), yang merupakan usia reproduktif aktif dan ideal untuk kehamilan. Hal ini memungkinkan penerimaan informasi gizi yang lebih optimal. Kelompok usia terbawah (<20 tahun) dan tertinggi (>40 tahun), yang masing-masing hanya diwakili oleh satu orang, termasuk kategori risiko tinggi secara obstetrik dan psiko-edukatif, sehingga edukasi pada kelompok ini memerlukan pendekatan khusus. Enam puluh tiga persen responden sedang hamil dan berada pada trimester ketiga, sehingga edukasi diberikan pada masa kritis menjelang persalinan. Ini dapat mempengaruhi efektivitas intervensi karena fokus ibu cenderung lebih tertuju pada persiapan kelahiran ketimbang perubahan perilaku gizi. Dalam hal pendidikan, sebagian besar ibu hamil merupakan lulusan SMA/SMK (93,3%), yang berpotensi memahami materi edukasi dengan lebih baik dibandingkan tingkat pendidikan dasar. Sementara itu, proporsi ibu rumah tangga mendominasi (93,3%), menunjukkan ketersediaan waktu yang lebih besar untuk mengikuti intervensi, meskipun juga menandakan keterbatasan akses informasi gizi yang formal dan kredibel.

Pengaruh Edukasi Gizi 1000 HPK Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil

Penelitian ini menggunakan media booklet untuk mengetahui dampak pengetahuan dan sikap ibu hamil di Desa Dalu Sepuluh A terhadap pendidikan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Intervensi diberikan selama tiga kali pertemuan dalam waktu tiga minggu kepada 30 orang ibu hamil, dengan pendekatan pretest dan posttest. Pendidikan sangat meningkatkan pengetahuan dan sikap, menurut temuan penelitian. Skor sikap rata-rata meningkat dari 6,07 menjadi 7,77, dan skor pengetahuan rata-rata meningkat dari 12,83 menjadi 17,10. Temuan uji statistik uji-t berpasangan menunjukkan bahwa pendidikan gizi memiliki dampak yang cukup besar terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil, dan kedua peningkatan ini signifikan secara statistik ($p < 0,001$) yang diberikan melalui media booklet.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menunjukkan bahwa Selama periode 1000 HPK, media booklet berfungsi sebagai alat pengajaran yang efisien untuk menyebarluaskan informasi penting terkait

gizi. Booklet yang bersifat visual, ringkas, dan bisa dibaca berulang, memudahkan responden untuk memahami isi materi. Menurut penelitian Susanti (2021), Pendidikan gizi berdasarkan buku dapat membantu ibu hamil mempelajari lebih lanjut tentang gizi selama kehamilan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Saminan dkk. pada tahun 2021, di mana penggunaan media edukasi visual terbukti mampu mengubah perilaku kesehatan secara positif.

Pada aspek sikap, peningkatan skor pasca-intervensi mencerminkan adanya perubahan persepsi dan tanggapan positif dari ibu hamil terhadap pentingnya gizi selama 1000 HPK. Sikap yang sebelumnya berada di kategori cukup dan kurang, berubah menjadi mayoritas dalam kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran dan kesiapan ibu untuk bertindak lebih bijak dalam pengelolaan gizi selama kehamilan. Teori Lawrence Green tentang perubahan perilaku kesehatan menyebutkan bahwa edukasi yang berhasil akan berdampak pada tiga faktor: pengetahuan (predisposisi), media (pendukung), dan penguatan sosial (penguat). Penelitian ini membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut dapat dicapai dengan intervensi sederhana seperti booklet.

Temuan ini semakin diperkuat oleh hasil studi serupa yang menekankan efektivitas media booklet dalam meningkatkan literasi gizi ibu hamil. Studi yang dilaksanakan Sefrina dan Imanah (2023) menampilkan kalau penggunaan booklet yang dikombinasikan dengan teknik pencatatan asupan harian mampu secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pola makan anak. Meskipun intervensi tersebut tidak secara langsung mengubah praktik makan anak, peningkatan pemahaman gizi di kalangan ibu menjadi indikator penting keberhasilan edukasi berbasis media cetak. Hal ini sejalan dengan pendekatan promosi kesehatan yang menempatkan peningkatan literasi sebagai langkah awal perubahan perilaku gizi (Sefrina & Imanah, 2023).

Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Mukodri et al. (2023) menilai pengaruh booklet berbasis aplikasi digital terhadap perilaku gizi ibu dalam konteks pencegahan stunting. Meskipun belum terdapat perubahan signifikan pada status gizi anak, penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi cetak dan digital yang dirancang dengan pendekatan kontekstual mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi ibu secara positif. Oleh karena itu, booklet yang dirancang secara tepat dapat menjadi intervensi edukatif yang potensial untuk diterapkan di berbagai komunitas, termasuk di daerah dengan keterbatasan akses digital (Mukodri et al., 2023).

Walaupun faktanya penelitian ini secara signifikan meningkatkan sikap dan pemahaman wanita hamil, ada sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol membatasi kekuatan kesimpulan kausal. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas dan hanya berasal dari satu wilayah pedesaan membuat generalisasi temuan menjadi terbatas. Pemantauan keterlibatan peserta melalui WhatsApp juga bersifat subjektif dan tidak menjamin seluruh responden membaca dan memahami isi booklet secara menyeluruh. Evaluasi dampak edukasi juga dilakukan dalam waktu singkat, sehingga belum dapat menilai perubahan perilaku jangka panjang secara menyeluruh.

Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol agar efek intervensi dapat diukur secara lebih valid. Sampel yang lebih besar dan representatif dari berbagai wilayah juga dapat meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, pengembangan media edukasi berbasis digital dan interaktif, seperti video edukatif atau aplikasi lokal, patut dipertimbangkan untuk memperkuat efektivitas dan daya jangkauan intervensi edukasi gizi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Di Desa Dalu Sepuluh A, edukasi gizi memiliki dampak besar pada sikap dan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang disampaikan melalui media booklet. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor pengetahuan dari 12,83 menjadi 17,10 dan skor sikap dari 6,07 menjadi 7,77 setelah intervensi edukasi, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Edukasi melalui media booklet terbukti efektif karena bersifat visual, praktis, dan dapat dibaca ulang sehingga memudahkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya gizi selama masa kehamilan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan secara menarik dan terstruktur dapat menghasilkan perubahan perilaku yang baik. Untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam upaya meminimalkan masalah stunting dan gizi pada masa 1000 HPK, maka disarankan untuk menggunakan buklet sebagai media edukasi gizi.

Selain itu, karakteristik responden juga memiliki implikasi terhadap efektivitas intervensi. Rentang usia reproduktif aktif, tingkat pendidikan menengah, dan status sebagai ibu rumah tangga mayoritas mendukung keterlibatan yang baik. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal desain tanpa kelompok kontrol, ukuran sampel kecil, serta evaluasi jangka pendek. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan menggunakan desain kuasi-eksperimen, cakupan wilayah yang lebih luas, dan inovasi media edukatif berbasis digital agar dampak edukasi gizi dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaudhari, N. P. (2024). A study regarding nutritional status and awareness during 1000 days of motherhood. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 5(7). <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i7.2024.1966>
- Demisew, M., Gemedo, H. F., & Ayele, K. (2024). The level and determinants of knowledge and attitude towards nutrition among pregnant women in Minjar Shenkora, Ethiopia. *Journal of Nutritional Science*. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.19>
- Gebremichael, M. A., & Lema, T. B. (2023). Prevalence and predictors of knowledge and attitude on optimal nutrition and health among pregnant women. *International Journal of Women's Health*, 15, 1383–1395. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S415615>
- Gezimu, W., Bekele, F., & Habte, G. (2022). Pregnant mothers' knowledge, attitude, practice and its predictors towards nutrition. *SAGE Open Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/20503121221085843>
- Gultom, A., & Patriawati, K. A. (2022). Overview of nutritional knowledge of pregnant women about the first 1000 days of life. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 12(6). <https://doi.org/10.22270/jddt.v12i6.5680>
- Hadi, N. S., & Rindu, R. (2023). Efektivitas penyuluhan gizi 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *The Journal of Mother and Child Health Concerns*, 2(2). <https://doi.org/10.56922/mchc.v2i2.328>
- Hasim, A., Usman, A. N., Riu, D., Saleh, A., Arifuddin, S., & Syamsuddin, S. (2023). Effects of educational videos to increase knowledge, attitudes, and sleep quality of pregnant women with chronic energy deficiency. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1). <https://doi.org/10.33860/jik.v17i1.2125>
- Iradukunda, D., & Ngomi, N. N. (2020). Knowledge, attitude and practices towards nutrition and influencing factors among pregnant and lactating women. *Journal of Human Nutrition and Food Science*, 5, 98–109.

- Kasmasari, C. N., Saputra, I., Yani, M., Maulana, T., & Usman, S. (2024). The effect of counseling using video health promotion media on increasing knowledge and attitudes of pregnant women. *International Journal of Clinical Science and Medical Research*. <https://doi.org/10.55677/ijcsmr/v4i6-06/2024>
- Mardiana, M., Yulianto, Y., Yuniarti, H., & Susanto, E. (2020). Increased knowledge, attitudes, and nutrient intake pregnant women through a thousand days first life media drama. *Jurnal Medika*, 12(1), 25–32. <https://doi.org/10.30736/md.v12i1.143>
- Mukodri, M., Safitri, D., Sulastri, D., Rachmayanti, R., & Astutik, E. (2023). Booklet preventing stunting based Android application (Bocesting) as a tool to enhance maternal nutritional behaviour and nutritional status. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. https://consensus.app/papers/booklet-preventing-stunting-based-android-application-mukodri-safitri/9015c5f40cf55465a674c9fed9d42d9b/?utm_source=chatgpt
- Permatasari, T., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamshah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Reshid, M., & Anato, A. (2024). Community-based nutrition education and counselling provided during pregnancy: effects on knowledge and attitude towards iron-folic acid supplementation. *Journal of Nutritional Science*. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.59>
- Rusmita, E., Andriyani, S., Wati, N. L., Erlina, L., & Rahayu, S. (2022). Pregnant women's views about knowledge of nutritional needs during pregnancy. *International Journal of Health & Medical Sciences*, 5(4). <https://doi.org/10.21744/ijhms.v5n4.1976>
- Sefrina, E., & Imanah, N. (2023). Improving maternal knowledge and children's eating pattern by a combination of a booklet and food journaling. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. https://consensus.app/papers/improving-maternal-knowledge-and-childrens-eating-sefrina-imanah/828b70fa533b52ce80037575381f0f98/?utm_source=chatgpt
- Widyahening, I., Aufa, M. A., Alhas, M. F., Widodo, A. B., & Friska, D. (2021). Knowledge, attitude, and practice of mothers on the first 1000 days of life. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(65). <https://doi.org/10.23886/ejki.9.65.129>
- Yanti, S., Nazarena, Y., & Meilina, A. (2023). The effectiveness of a nutritional education-based module for pregnant women in preventing stunting. *Journal of Applied Nursing and Health*, 5(2). <https://doi.org/10.55018/janh.v5i2.16>