

# PEMANFAATAN MEDIA AUDIOVISUAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEK DAN ANEMIA DALAM KEHAMILAN

Septalia Isharyanti<sup>1</sup>, Titi Mursiti<sup>2</sup>, Khobibah<sup>3</sup>, Sri Setiasih<sup>4</sup>

Prodi DIII Kebidanan Semarang, Poltekkes Kemenkes Semarang<sup>1234</sup>

Email: <sup>1</sup>septalia.isharyanti@gmail.com, <sup>2</sup>titimursiti80@gmail.com, <sup>3</sup>khobibah51311@gmail.com,

<sup>4</sup>ssetiasih15@gmail.com

## ABSTRACT

Women of reproductive age as expectant mother would pay attention to their nutritional status. Balanced nutrition during pregnancy must be prepared from the pre-conception period. Lack of nutritional intake during pregnancy had a negative impact on both the mother and baby. One of the nutritional problems in pregnant women was Chronic Energy Deficiency (CED) and anemia. Efforts to reduce the incidence of CED and anemia in pregnancy by providing health education regarding balanced nutritional intake during the pre-conception period. The use of audiovisual media was an option for providing education to the public, because it was considered easier to remember and understand. Research purpose was to determine the effectiveness of using audiovisual media on the level of knowledge, attitudes and motivation in women of reproductive age in preventing CED and anemia in pregnancy. The method was quasi-experiment using a pre-post test design with control group. The study was divided into 2 groups, the treatment group was given health education by using audiovisual media and the control group was given health education using flipchart media. The treatment group consisted of 18 samples, the control group consisted of 19 samples. Data were collected before and after being given health education to determine the level of knowledge, attitudes and motivation of women of childbearing age in preventing of CED and anemia in pregnancy using a questionnaire. The result showed there was a difference in knowledge before and after being given health education using both audiovisual media and flip sheets with a  $p$  value for both groups of 0.005. There was no difference in attitudes and motivation before and after being given health education using either audiovisual media or flip sheets with a  $p$  value  $> 0.05$ . The difference test between the two groups showed no significant differences in the use of audiovisual media and flip sheet media with a  $p$  value for each knowledge, attitude and motivation variable  $> 0.05$ .

**Keywords:** women of childbearing age, CED, anemia, pregnancy, audiovisual

## ABSTRAK

Wanita usia subur sebagai calon ibu harus memperhatikan status gizinya. Gizi seimbang pada masa kehamilan harus dipersiapkan sejak masa pra nikah. Kekurangan asupan gizi dalam masa kehamilan mempunyai dampak yang negatif baik pada ibu maupun janin. Salah satu masalah gizi pada ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia. Upaya untuk mengurangi kejadian KEK dan anemia dalam kehamilan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai asupan gizi seimbang pada masa pra nikah. Pemanfaatan media audiovisual menjadi pilihan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, karena dianggap lebih mudah diingat dan dipahami. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas penggunaan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan motivasi pada wanita usia subur dalam mencegah KEK dan anemia dalam kehamilan. Metode penelitian adalah *quasi eksperimen* dengan desain *pre-post test* with *control group*. Penelitian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual dan kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik. Kelompok perlakuan sebanyak 18 sampel, kelompok kontrol sebanyak 19 sampel. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap dan motivasi wanita usia subur dalam mencegah terjadinya KEK dan anemia dalam kehamilan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan baik menggunakan media audiovisual maupun lembar balik dengan  $p$  value kedua kelompok yaitu 0,005. Tidak ada perbedaan sikap dan motivasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan baik menggunakan media audiovisual maupun lembar balik dengan  $p$  value  $> 0,05$ . Uji beda di antara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada penggunaan media audiovisual dan media lembar balik dengan  $p$  value masing-masing variabel pengetahuan, sikap dan motivasi  $> 0,05$ . Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan media audiovisual dan media lembar balik dalam memberikan pendidikan kesehatan pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan.

**Kata kunci :** WUS, KEK, anemia, kehamilan, audiovisual

## PENDAHULUAN

Status gizi kesehatan ibu sebelum hamil, saat hamil dan saat menyusui merupakan periode yang penting, karena sebagai penentu kualitas sumber daya manusia. Pada periode ini disebut dengan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), terhitung dari masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Kekurangan asupan gizi dalam masa ini mengakibatkan dampak negatif pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kognitifnya (Simbolon, Jumiyati, & Rahmadi, 2018).

Masalah yang terjadi dalam kehamilan yang berhubungan dengan kekurangan asupan gizi dapat berupa kekurangan energi kronik (KEK) dan anemia. Ibu hamil yang mengalami KEK dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan antara lain anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak optimal dan penyakit infeksi. KEK juga dapat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan janin, keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia, BBLR (Rahmi, 2017).

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah penting dalam kesehatan ibu hamil dimana terjadi kekurangan zat besi dalam tubuh ibu selama hamil. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi antara lain meningkatkan resiko kematian saat melahirkan, melahirkan bayi dengan BBLR, janin dan ibu mudah terkena infeksi serta dapat mengalami keguguran (Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal, 2018). Menurut WHO (2019), prevalensi anemia pada ibu hamil yang ada di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 40,5% dan tahun 2016 sebanyak 42%. Hasil Riskesdas Tahun 2018 menyatakan bahwa di Indonesia ibu hamil yang mengalami KEK sebesar 17,3 %. Di Kabupaten Kendal Angka Kematian Ibu pada tahun 2019 sebesar 103,28/100.000 KH, dengan penyebab terbesar karena perdarahan (Sandhi & Wijayanti, 2021). Penyebab umum terjadinya perdarahan postpartum menurut Mochtar (2005) antara lain keadaan umum ibu yang lemah karena anemia, multiparitas, pasca tindakan operasi, distensi uterus berlebih, kelelahan ibu, trauma persalinan.

Kualitas seorang generasi penerus akan ditentukan oleh keadaan ibunya sejak sebelum hamil dan selama hamil. Periode 1000 HPK telah terbukti secara ilmiah sebagai periode emas yaitu sebagai periode penentuan kualitas kehidupan. Meskipun remaja putri dan wanita

usia subur secara eksplisit tidak disebutkan dalam periode 1000 HPK, namun status gizi wanita usia subur yang nantinya sebagai calon ibu mempunyai peran besar pada kesehatan kehamilan dan keselamatan persalinan. Sebelum terjadi kehamilan, pada wanita usia subur harus mempunyai gizi yang baik dengan LiLa tidak kurang dari 23,5 cm. Apabila LiLa sebelum hamil kurang dari angka normal sebaiknya kehamilan ditunda, dan saat diketahui hamil segera melakukan kunjungan ANC di fasilitas kesehatan sesuai anjuran untuk mengetahui adanya risiko KEK (Pambudi, 2023).

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya KEK dan anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai edukasi gizi terutama pra konsepsi diasumsikan sebagai wanita usia subur yang siap menjadi ibu. Adanya perbaikan kesehatan prakonsepsi mempunyai dampak pada peningkatan Kesehatan reproduksi dan dapat menurunkan risiko pengeluaran biaya yang mungkin muncul karena adanya masalah kesehatan reproduksi (Dieny, Rahadiyanti, & Kurniawati, 2021).

Pendidikan kesehatan akan berdampak baik apabila menggunakan metode maupun media yang sesuai. Media yang menarik dapat memberikan keyakinan sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat lebih cepat (Hanafi & Rafika, 2023). Salah satu contoh media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah media audiovisual. Media audiovisual memuat informasi yang lebih detail karena dijelaskan dengan contoh berupa gambar bergerak yang dapat dipahami dengan baik oleh responden. (Jannah & Timiyatun, 2020)

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen *pretest posttest design with control group*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Bandengan, Kabupaten Kendal pada bulan Juli-Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang berada di kelurahan Bandengan. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari jumlah populasi yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi peneliti antara lain : wanita usia subur yang tinggal di kelurahan Bandengan dan belum pernah hamil. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Penelitian

dilaksanakan Degnan membagi 2 kelompok, yaitu kelompok yang diberi intervensi berupa pendidikan kesehatan melalui media audiovisual dan kelompok yang diberikan intervensi melalui lembar balik. Masing-masing jumlah kelompok adalah 18 orang dan 19 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan, sikap dan motivasi. Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan Program SPSS 23.0. Analisa data pengetahuan, sikap dan motivasi pre dan post menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. Data selisih pengetahuan dan motivasi menggunakan *independent t-test* karena data berdistribusi normal dan data selisih sikap diantara kedua kelompok menggunakan uji *Mann whitney* karena data berdistribusi tidak normal.

**HASIL**

Tabel 1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Motivasi antara Kedua Kelompok Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kel.	Variabel	Sebelum		Sesudah		p value
		Mean	SD	Mean	SD	
Perlakuan	Pengetahuan	9,28	1,742	11,22	1,981	0,005
	Sikap	9,17	1,886	9,78	1,734	0,222
	Motivasi	7,44	1,247	8,06	1,924	0,068
Kontrol	Pengetahuan	9,58	1,981	11,11	1,197	0,005
	Sikap	8,26	1,881	9,37	1,461	0,090
	Motivasi	7,37	0,895	7,95	1,079	0,087

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai mean pengetahuan sebelum dan sesudah baik pada kelompok perlakuan yaitu 9,28 menjadi 11,22 maupun kelompok kontrol yaitu 9,58 menjadi 11,11 dengan *p value* pada kedua kelompok < 0,05 artinya ada perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pada variabel sikap menunjukkan ada peningkatan nilai mean pada kelompok perlakuan yaitu 9,17 menjadi 9,78 dan pada kelompok kontrol yaitu 8,26 menjadi 9,37 dengan *p value* pada kedua kelompok > 0,05 artinya tidak ada perbedaan yang signifikan sikap sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pada variabel motivasi menunjukkan ada peningkatan nilai mean pada

kelompok perlakuan yaitu 7,44 menjadi 8,06 dan pada kelompok kontrol yaitu 7,37 menjadi 7,95 dengan *p value* pada kedua kelompok > 0,05 artinya tidak ada perbedaan yang signifikan motivasi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol

Tabel 2. Pengaruh Media Audiovisual dan Media Lembar Balik

Variabel	Kelompok		p-value
	Video	Lembar Balik	
mean±SD			
Pengetahuan	1,94±2,413	1,53±2,010	0,570
Sikap	0,61±2,146	1,11±2,258	0,370
Motivasi	0,61±1,290	0,58±1,387	0,942

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel di atas, uji beda pengetahuan, sikap dan motivasi di antara kelompok menunjukkan nilai *p value* > 0,05. Hal ini berarti bahwa tidak terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan motivasi di antara kedua kelompok.

**PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini diketahui adanya perbedaan tingkat pengetahuan baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dengan *p value* yaitu 0,005 untuk kedua kelompok, *p value* < 0,05 yang berarti *H<sub>a</sub>* diterima. Terjadi peningkatan nilai mean baik pada kelompok perlakuan, maupun pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan baik menggunakan media audiovisual maupun lembar balik. Wanita usia subur perlu mendapatkan informasi mengenai pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan pada masa pra nikah. Pencegahan ibu hamil dengan KEK dan anemia dapat dimulai sebelum hamil bahkan sejak usia remaja putri, salah satunya melalui pendidikan kesehatan pentingnya memenuhi nutrisi dan peningkatan asupan makanan yang dibutuhkan tubuh. Gaya hidup yang tidak sehat dan asupan gizi yang kurang, dapat menimbulkan masalah yang mengakibatkan terganggunya sistem reproduksi termasuk remaja putri

yang mengalami anemia dan ibu hamil yang mengalami KEK (Anggraini, et al., 2022).

Tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu di bidang kesehatan agar individu mampu mencapai tujuan hidup sehat baik secara mandiri maupun berkelompok (Anggraini, et al., 2023). Dalam penelitian ini pendidikan kesehatan diberikan dengan menggunakan media audiovisual dan lembar balik. Media audiovisual merupakan media yang mampu menampilkan pesan dan informasi melalui unsur gambar dan suara yang disampaikan secara simultan. Media audiovisual mampu menampilkan objek, tempat dan peristiwa secara komprehensif melalui gambar bergerak (Pribad, 2017). Subjek penelitian yang diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual akan lebih mudah memahami informasi yang disampaikan dibandingkan dengan lembar balik. Hal ini dikarenakan penggunaan media audiovisual akan lebih banyak mengaktifkan indra untuk menangkap informasi.

Hasil penelitian mengenai sikap dapat terlihat pada nilai *p value* pada kelompok perlakuan sebesar 0,222 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,090. *P value* > 0,05 yang berarti  $H_0$  diterima dan menunjukkan tidak terdapat perbedaan sikap sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol. Sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama dan faktor emosional. Sikap merupakan suatu keadaan yang memungkinkan timbulnya suatu perbuatan atau tingkah laku. Kesiapan WUS dalam mempersiapkan kehamilan nantinya juga dapat berpengaruh ke sikap. Dalam keadaan positif, WUS akan dapat memahami pentingnya pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan. Begitu juga sebaliknya dalam keadaan negatif, WUS cenderung tidak memperhatikan status kesehatan dan pola makannya untuk dapat mencegah KEK dan anemia saat hamil nanti. Sikap belum tentu dapat terwujud dalam suatu tindakan. Sikap dapat terwujud menjadi tindakan nyata karena dipengaruhi oleh faktor dukungan tertentu seperti tenaga kesehatan, keluarga atau orang-orang terdekat. Kecenderungan tindakan pada kondisi baik adalah mendekati,

menyenangi, mengharapkan obyek tertentu. Kondisi ini berkebalikan dengan kecenderungan tindakan pada sikap negatif adalah menjauhi, menghindari, membenci dan tidak menyukai obyek tertentu (Sabriana, Riyandani, Wahyuni, & Akib, 2022). Terjadi peningkatan sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual dengan nilai *mean* semula 9,17 menjadi 9,78 pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media lembar balik dengan nilai *mean* semula 8,26 menjadi 9,37. Sikap dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Suatu sikap akan dapat terbentuk ketika seseorang telah mendapatkan informasi secara berulang sehingga dapat memberikan pemahaman yang berhubungan dengan pembentukan sikap. WUS dalam mempersiapkan kehamilannya nanti sebaiknya memiliki sikap tentang segala hal yang berkaitan dengan persiapan kehamilan pada masa pra nikah supaya terhindar dari komplikasi kehamilan terutama KEK dan anemia.

Tingkat motivasi pada penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat motivasi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol dilihat dari nilai *p value* > 0,05. Menurut Notoatmodjo (2017), pengetahuan terhadap suatu objek mempunyai tingkatan berbeda dalam diri seseorang saat akan mengadopsi sebuah perilaku diawali dengan adanya rangsangan, setelah sadar berlanjut dengan ketertarikan stimulus tersebut dan mulai menimbang baik tidaknya hal tersebut dan mulai tertarik untuk mencoba perilaku tersebut. Motivasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang yang berusaha melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Dalam penelitian ini, menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan baik sebelum maupun setelah diberikan pendidikan kesehatan, meskipun ada peningkatan dari nilai reratanya. Sebagian besar responden sudah memiliki motivasi tinggi dalam upaya mencegah KEK dan anemia dalam kehamilan. Motivasi merupakan dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi motivasi, antara lain : kebutuhan, dorongan dan tujuan (Seba,

2019). Wanita usia subur pranikah perlu mengetahui informasi pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan dengan tujuan untuk mewujudkan kehamilan yang sehat dan berkualitas nantinya setelah menikah.

Penggunaan media audiovisual dan media lembar balik pada pendidikan kesehatan dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan  $p$  value  $0,570 > 0,05$ . Keduanya sama-sama efektif digunakan sebagai media pendidikan kesehatan, hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan baik menggunakan media audiovisual maupun lembar balik. Namun, hasil penelitian menunjukkan rerata peningkatan pengetahuan dan motivasi pada kelompok media audiovisual lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan menggunakan lembar balik. Media audiovisual merupakan media yang mampu menampilkan unsur suara dan gambar secara bersamaan. Penggunaan media audiovisual mampu menciptakan suasana belajar yang menarik, kreatif dan inovatif (Hakim, 2021). Pada penelitian ini media audiovisual menggunakan video yang berisi mengenai upaya pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan pada wanita usia subur. Sama halnya dengan media audiovisual, lembar balik juga dinilai efektif dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada WUS terkait pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan. Lembar balik dijadikan sebagai media pesan pembelajaran secara terencana yang berisikan gambar, teks, grafik dan bagan (Siregar, Harahap, & Aidha, 2020). Pesan dalam lembar balik disajikan secara praktis dan ringkas, sehingga responden dapat memfokuskan perhatiannya. Pada lembar balik hanya memuat gambar, sedangkan media audiovisual memuat gambar dan gerak. Menurut asumsi peneliti, perbedaan pada kedua media inilah yang dapat memberikan informasi yang berbeda bagi responden. Informasi yang diterima dengan media audiovisual lebih mudah dibandingkan dengan media lembar balik.

Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang untuk memiliki kemampuan secara optimal dalam bentuk pengetahuan dan sikap (Astuti, Nurmalita, & Anggraini, 2020). Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu hal, cenderung

akan memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengambil keputusan bagaimana ia dapat menghadapinya. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual ataupun lembar balik yang dilakukan dapat memberi kemudahan WUS memahami informasi mengenai pencegahan KEK dan anemia dalam kehamilan, sehingga adanya risiko tinggi kehamilan nantinya dapat dicegah sedini mungkin.

## KESIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan motivasi wanita usia subur dibandingkan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan lembar balik. Media audiovisual dan lembar balik dapat digunakan sebagai media pendidikan kesehatan di fasilitas layanan kesehatan terutama dalam program kelas calon pengantin untuk edukasi persiapan kehamilan yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. D., Izza, N. C., Roza, N., Fajriah, A. S., Mirawati, Tambuala, F. H., . . . Hayati, Z. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. Padang: GET.
- Anggraini, D. D., Masrif, Siswati, T., Agussafutri, W. D., Umiyah, A., Laiya, R., . . . Mardiana. (2022). *Gizi dalam Kebidanan*. Padang: GET.
- Astuti, A., Nurmalita, M. H., & Anggraini, D. D. (2020). Pengaruh Modul Cerdas "Wandarzi" terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap WUS tentang KEK pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Madani Medika Vol 11 No 02*, 139-148.
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Kurniawati, D. M. (2021). *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Kendal Tahun 2018*. Kendal: Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal.
- Hakim, R. T. (2021). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan*. Yogyakarta: UAD Press.
- Hanafi, & Rafika, I. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Audiovisual terhadap Pengetahuan pemeriksaan Sadari pada Mahasiswa ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. *Jurnal Indragiri*, 70-75.

- Jannah, N. M., & Timiyatun, E. (2020). Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet dan Audio dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Keperawatan Terpadu*, Vol 2 No 2, 80-90.
- Pambudi, L. A. (2023). Faktor Dominan Penyebab Terjadinya Kekurangan Energi kronik (KEK) pada Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Global*, 112-131.
- Pribad, B. A. (2017). *Media dan Teknologi dalam Pembelajaran*. Prenadamedia Group.
- Rahmi, L. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 35-46.
- Sabriana, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 201-207.
- Sandhi, S. I., & Wijayanti, D. (2021). Pengaruh Kekurangan Energi Kronik (KEK) terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Cepiring Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 12 No. 1 Januari 2021 (78-86), 78-86.
- Seba, L. (2019). *Pembelajaran Psikomotorik dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Simbolon, D., Jumiyati, & Rahmadi, A. (2018). *Pencegahan dan Penanggulangan Kekurangan Energi kronik (KEK) dan Anemia pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Deepublish.
- Siregar, P. A., Harahap, R. A., & Aidha, Z. (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan dalam Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana.