Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 111-115
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.111-115.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Penerapan Buku Saku Digital Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Ibu Hamil Di Era Digital

The Implementation of Digital Pocketbooks as an Educational Media on Nutrition for Pregnant Women in the Digital Era

[1]Mirna, [2]Ani T Prianti, [3]Fadjriah Ohorella

[1,2,3]Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky
(mirnainnajamal@gmail.com)

ABSTRACT

*Improving the nutritional knowledge of pregnant women is a vital effort to support the health of both mothers and their babies. This study aims to evaluate the use of a digital pocketbook as a nutritional education tool for pregnant women. A quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design involved 50 pregnant women divided into two groups: intervention (digital pocketbook) and control (conventional methods), each consisting of 25 participants. Data were collected using questionnaires administered before and after the intervention. The results showed a significant increase in knowledge in both groups, with the mean knowledge score in the intervention group increasing from 58.2 to 85.4 (*p *< 0.05), compared to the control group, which increased from 59.1 to 71.5 (*p *< 0.05). This study concludes that digital pocketbooks are an effective nutritional education tool for improving pregnant women's knowledge in the digital era, as they enable flexible, interactive, and repeatable learning. It is recommended that the content of digital pocketbooks be regularly updated to remain relevant to the needs of pregnant women and advancements in nutritional and health sciences.*

Keywords*: Digital pocketbook, Nutritional education, Pregnant women*

ABSTRAK

Peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penggunaan buku saku digital sebagai sarana edukasi gizi bagi ibu hamil. Penelitian *quasi-eksperimental* dengan desain *pretest-posttest control group* ini melibatkan 50 ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu intervensi (buku saku digital) dan kontrol (metode konvensional), masing-masing berjumlah 25 peserta. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok, dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi dari 58,2 menjadi 85,4 ($p < 0,05$), dibandingkan kelompok kontrol yang meningkat dari 59,1 menjadi 71,5 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah buku saku digital terbukti efektif menjadi media edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di era digital karena memungkinkan edukasi yang fleksibel, interaktif, dan berulang. Media ini diharapkan terus diperbarui secara rutin agar kontennya tetap relevan dengan kebutuhan ibu hamil serta perkembangan ilmu gizi dan kesehatan.

Kata Kunci: Buku saku digital, Edukasi gizi, Ibu hamil

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 111-115
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.111-115.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan, terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Asupan gizi yang optimal selama masa kehamilan memainkan peran yang sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin sekaligus menjaga kesehatan ibu. Kekurangan gizi selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti anemia, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga komplikasi yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayi.[1]

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, sekitar 40% ibu hamil di dunia mengalami anemia, dengan penyebab utama kekurangan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang.[2] Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa pada tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan.[3]

Upaya edukasi gizi selama ini umumnya dilakukan melalui metode konvensional, seperti penyuluhan langsung, pembagian brosur, atau leaflet. Namun, pendekatan ini sering kali kurang efektif dalam menarik perhatian serta memberikan informasi yang dapat dipahami secara mendalam oleh ibu hamil. Seiring kemajuan teknologi, media digital mulai menjadi pilihan inovatif dalam memberikan edukasi kesehatan. Salah satu media edukasi berbasis teknologi yang dapat dimanfaatkan adalah buku saku digital, yang dirancang untuk menyampaikan informasi secara interaktif, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.[4]

Buku saku digital tidak hanya menyediakan informasi dalam bentuk teks, tetapi juga dapat mengintegrasikan elemen multimedia, seperti gambar, video, dan animasi, yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh pengguna. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media digital dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil hingga 30% lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Oleh karena itu, penerapan buku saku digital sebagai media edukasi gizi diharapkan dapat membantu ibu hamil meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan.[5]

Di era digital seperti saat ini, perangkat seperti smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan buku saku digital sebagai media yang mudah diakses kapan saja dan di mana saja. Media ini juga berpotensi untuk menjangkau lebih banyak ibu hamil, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil. Dengan demikian, penerapan buku saku digital diharapkan tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil, tetapi juga memberikan dampak positif dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.[4]

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan buku saku digital sebagai media edukasi gizi bagi ibu hamil, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan media edukasi berbasis teknologi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest.* Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu hamil tentang gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui buku saku digital.[5]

Penelitian dilakukan di Puskesmas Pattingalloang selama tiga bulan, yaitu dari

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 111-115
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.111-115.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Januari hingga Maret 2024. Lokasi dipilih berdasarkan aksesibilitas dan jumlah ibu hamil yang memadai sebagai responden.

Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan selama proses penelitian dan sampel diambil mengunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester kedua atau ketiga, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, memiliki akses dan kemampuan dasar menggunakan smartphone serta tidak memiliki gangguan pendengaran atau penglihatan. Jumlah sampel dalam penelitian ini 50 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 25 orang kelompok intervensi dan 25 orang kelompok kontrol.

Bahan penelitian yang digunakan yaitu buku saku digital sebagai media edukasi digital dan kuesioner pengetahuan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum buku saku digital diberikan kepada ibu hamil peneliti akan memberikan penjelasan awal tentang tujuan edukasi, isi dari buku saku digital dan cara menggunakannya. Penjelasan ini berlangsung selama 15 menit dan memberikan *pretest*. Setelah *pretest*, buku saku digital diberikan kepada ibu hamil dalam format digital melalui WhatsApp dan ibu hamil diberikan waktu untuk membaca dan memahami isi materi secara mandiri kemudian dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan pada ibu hamil.

Data dianalisis menggunakan uji *independent t-test* untuk mengukur perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok.

HASIL

Karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, umur kehamilan, dan akses smartphone.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik responden	n	%
Umur Ibu		
20-35 Tahun	50	100%
Pendidikan		
SMA/SMK	20	40%
Perguruan Tinggi	30	60%
Umur Kehamilan		
Trimester II	30	60%
Trimester III	20	40%
Akses Smartphone		
Memilki Akses	45	90%
Tidak Memiliki Akses	5	10%

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Pada Kelompok Intervensi (Buku Saku Digital)

Kelompok (Intervensi)	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Baik	2	8%	13	52%
Cukup	12	48%	9	36%
Kurang	11	44%	3	12%
Jumlah	25	100%	25	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, dari 25 ibu hamil yang dijadikan responden penelitian pada kelompok intervensi diperoleh data bahwa sebelum intervensi, jumlah ibu hamil berada pada kategori kurang 11 (44%), cukup 12 (48%) dan baik 2 (8%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kategori baik dengan jumlah ibu hamil menjadi 13 (52%). Sedangkan kategori cukup dan kurang mengalami penurunan dimana ibu hamil yang berada pada kategori cukup berkurang menjadi 9 (36%) dan kategori kurang turun menjadi 3 (12%).

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 111-115
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.111-115.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Pada Kelompok Kontrol (Metode Konvensional)

Kelompok (Intervensi)	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Baik	1	4%	3	12%
Cukup	9	36%	11	44%
Kurang	15	60%	11	44%
Jumlah	25	100%	25	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, dari 25 ibu hamil yang dijadikan responden penelitian pada kelompok control diperoleh data bahwa sebelum intervensi, jumlah ibu hamil berada pada kategori kurang 15 (60%), cukup 9 (36%) dan baik 1 (4%). Setelah intervensi, terjadi sedikit peningkatan pada kategori baik dan cukup dengan jumlah ibu hamil pada kategori baik menjadi 3 (12%), dan pada kategori cukup berjumlah 11 (44%). Sedangkan kategori kurang menunjukkan penurunan jumlah ibu hamil menjadi 11 (44%).

Berdasarkan tabel 4 diatas, pada kelompok intervensi (buku saku digital) menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dengan *t-value* sebesar 15.85 dan *p-value* = 0.000, yang menunjukkan perubahan yang sangat signifikan dalam pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol (metode konvensional) juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan *t-value* sebesar 8.72 dan *p-value* = 0.000, meskipun peningkatannya lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas buku saku digital sebagai media edukasi gizi untuk ibu hamil di era digital. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui interpretasi hasil yang menunjukkan bahwa buku saku digital meningkatkan rata-rata pengetahuan ibu hamil dari 58,2 menjadi 85,4 sedangkan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional juga menunjukkan peningkatan tetapi lebih kecil dari 59,1 menjadi 71,5.

Pedoman nasional mencatat bahwa teknologi digital merupakan salah satu strategi utama untuk meningkatkan akses dan pemahaman informasi kesehatan ibu hamil.[6] Buku saku digital memberikan akses kapan saja dan di mana saja, yang sesuai dengan gaya hidup modern. Media ini memungkinkan akses berulang, sehingga ibu hamil dapat mempelajari informasi sesuai waktu dan kebutuhan mereka.[7]

Buku saku digital sering dilengkapi elemen visual, audio, atau video yang mampu menjelaskan materi lebih efektif dibandingkan teks saja sehingga mendukung dalam pemahaman materi dan mempermudah ibu hamil memahami konsep gizi.[8] Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa media digital lebih efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan karena mampu meningkatkan pemahaman peserta

Tabel 4. Hasil Uji *Independent T-Test*

Kelompok	n	Sebelum		Setelah		*t-Value*	*df*	*P-Value*
		Mean	SD	Mean	SD			
Intervensi (Buku Saku Digital)	25	58,2	,1	85,4	7,3	15,85	48	0.000
Kontrol (Metode Konvensional)	25	59,1	7,4	71,5	6,5	8,72	48	

Sumber: Uji *Independent T-Test*

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol 13, No 2 (2024), 111-115
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI: 10.31314/mjk.13.2.111-115.2024

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

sebesar 30% lebih tinggi dibandingkan metode konvensional.[9] (Yusuf M, 2022) menemukan bahwa penggunaan buku saku digital meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebesar 40% dibandingkan metode konvensional. Media digital dinilai mampu meningkatkan keterlibatan peserta karena kemudahan akses dan daya tarik visual.[10]

Media digital, seperti buku saku digital, diasumsikan lebih efektif karena mampu menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan interaktif. Konten berbasis multimedia (teks dan gambar) membantu ibu hamil memahami materi lebih mudah dibandingkan metode konvensional yang cenderung satu arah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Buku saku digital sebagai media edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil di era digital karena sejalan dengan kebutuhan masyarakat yang mengandalkan teknologi untuk mendapatkan informasi. Media ini memungkinkan edukasi yang fleksibel, interaktif, dan berulang serta dapat diintegrasikan ke dalam program edukasi kesehatan nasional untuk menjangkau lebih banyak ibu hamil, khususnya di daerah yang memiliki akses terhadap teknologiBuku saku digital diharapkan dapat diperbarui secara berkala untuk memastikan kontennya sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan perkembangan ilmu pengetahuan terkait gizi dan kesehatan serta dapat diintegrasikan dalam program layanan kesehatan ibu hamil di puskesmas atau rumah sakit, sehingga ibu hamil mendapatkan materi edukasi sebagai pelengkap konsultasi medis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari., & Santoso. 2022. Pengembangan Media Digital Berbasis Buku Saku untuk Edukasi Gizi Seimbang. Jurnal Pendidikan Teknologi, 14(3), 55–68.
2. World Health Organization. 2022. Anemia in Pregnancy: Global Estimates and Progress Report. Geneva: WHO.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2023. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Setiawan, A., Nursalim, M., & Pratiwi, D. 2023. Efektivitas Media Digital dalam Edukasi Kesehatan untuk Ibu Hamil. Jurnal Teknologi Kesehatan, 12(1), 45–55.
5. Nugraheni, A., & Wijayanti, F. 2021. Pengaruh Aplikasi Mobile dalam Edukasi Gizi Ibu Hamil terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Nutrisi. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 9(2), 120–128.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Pedoman Pelaksanaan Edukasi Gizi pada Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
7. World Health Organization (WHO). 2021. Digital Technologies for Health Education and Promotion. Geneva: WHO.
8. Putri, S. R., & Hidayat, T. 2021. "Efektivitas Penggunaan Media Digital dalam Edukasi Kesehatan Ibu Hamil". Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 17(3), 45-52.
9. Achmad, A. 2020. Edukasi Gizi untuk Ibu Hamil: Pendekatan Inovatif melalui Teknologi Digital. Jakarta: Pustaka Medika.
10. Yusuf, M., & Pratiwi, R. 2022. "Pengaruh Buku Saku terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Hamil". Jurnal Gizi dan Kesehatan, 10(2), 112-119.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0