

PENGARUH PEMBERIAN KONSELING DENGAN MEDIA *E-BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG GIZI MASA LAKTASI

Faulia Mauluddina¹, Veradilla², Alza³

Prodi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Mitra Adiguna
Jl. Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang
Email : faulia.mauluddina@gmail.com¹, veradilla90@gmail.com²

Abstrak

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Sebagai upaya untuk mencegah tidak terpenuhinya kebutuhan gizi masa nifas, diperlukan peningkatan pengetahuan ibu dengan memberikan konseling menggunakan media *e-booklet*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling dengan media *e-booklet* terhadap pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa laktasi di PMB Husniyati Palembang tahun 2023. Ruang lingkup penelitian ini adalah ibu nifas di PMB Husniyati Palembang. Desain penelitian *cross sectional* yang bersifat *Komperatif* dan sampel penelitian berjumlah 33 orang dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil yang diperoleh dari uji statistik *Wilcoxon test* didapatkan nilai $p=0,000$. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian media *e-booklet* terhadap pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa laktasi. Saran kepada tenaga kesehatan khususnya di bidan dapat memberikan konseling pada ibu post partum mengenai gizi masa laktasi dengan menggunakan media *e-booklet* dan lebih maksimal atau lebih efektif dengan memanfaatkan *whatapps* ke ibu-ibu post partum.

Kata kunci : Pemberian Konseling, Media *E-booklet*, Pengetahuan ibu nifas.

Abstract

The postpartum period (puerperium) is the period that begins after the placenta comes out and ends when the uterine organs return to their original state (before pregnancy). The postpartum period lasts approximately 6 weeks. As an effort to prevent nutritional needs from being met during the postpartum period, it is necessary to increase maternal knowledge by providing counseling using e-booklet media. The aim of the research is to determine the effect of providing counseling using e-booklet media on postpartum mothers' knowledge about nutrition during lactation at PMB Husniyati Palembang in 2023. The scope of this research is postpartum mothers at PMB Husniyati Palembang. The research design was comparative cross sectional and the research sample was 33 people using purposive sampling technique. The data analysis used was the Wilcoxon test. The results obtained from the Wilcoxon test statistical test obtained a p value = 0.000. In conclusion, there is an influence of providing e-booklet media on postpartum mothers' knowledge about nutrition during lactation. Suggestions to health workers, especially midwives, can provide counseling to post-partum mothers regarding nutrition during lactation using e-booklet media and more optimally or more effectively by using WhatsApp for post-partum mothers.

Keywords : Providing Counseling, E-booklet Media, Knowledge of postpartum mothers.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Dalam masa ini alat-alat genitalia interna dan eksterna berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan alat-alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis dan anatomis diantaranya yaitu uterus, lochea, vagina, perineum dan payudara. Pada masa nifas juga mempunyai beberapa kebutuhan dasar meliputi kebutuhan nutrisi, aktivitas, istirahat, perawatan payudara, perawatan vulva, dan eliminasi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya (Mahayati, 2020)

Dari pengamatan ternyata masih banyak ibu nifas yang melakukan pantang makanan seperti tidak makan ikan laut, telur dan sayur dengan berbagai alasan diantaranya takut gemuk, luka jahitan lama sembuhnya, darah nifas berbau, gatal-gatal takut bayinya mencret akibat makanan yang mengandung sayur, dan takut bayinya kena sawan. Nutrisi pada ibu postpartum sangat penting didalam proses penyembuhan dan untuk kesehatan bayi dalam menerima asupan ASI melalui nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu. Bila nutrisi ibu nifas tidak terpenuhi maka proses pemulihan kondisi ibu setelah hamil akan lebih lama dan produksi ASI berkurang, karena didalam tubuh makanan akan diuraikan menjadi suatu zat yang nantinya akan digunakan tubuh untuk menjalankan fungsinya (Mahayati, 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup

untuk menyetatkan bayi semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Nutrisi yang dikonsumsi harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 kkal. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700 kkal pada 6 bulan pertama kemudian + 500 kkal bulan selanjutnya. Kebutuhan nutrisi bukan hanya memperhatikan jumlah yang dikonsumsi, melainkan juga memperhatikan zat gizi yang harus di penuhi diantaranya karbohidrat, protein, lemak dan vitamin (Mahayati, 2020)

Berdasarkan data tahun 2015 di Indonesia dengan total ibu nifas 5.067.000 orang dan 89% (4.509.630 orang) dari total ibu nifas yang mempunyai kebiasaan pantang makanan pada masa nifas seperti tidak boleh makan ikan laut, telur, sayur, dan makanan yang pedas-pedas (Depkes, 2016).

Berdasarkan data di Sumatera Selatan angka pantang makanan pada masa nifas mencapai 1.983.214 (80%) dari jumlah ibu nifas yang ada pada tahun 2009 dan penyebabnya adalah pengetahuan yang kurang 26,5%, budaya atau anjuran dalam keluarga 37,6%, status ekonomi sebanyak 25,4 % dan paritas 10,5% (Depkes, 2016).

Berdasarkan data di kota Palembang banyaknya ibu nifas yang melakukan pantang makanan berdasarkan data yang ada diantaranya disebabkan oleh pengetahuan yang kurang sebesar 26,5%, faktor budaya atau anjuran keluarga 37,6%, status ekonomi 25,4% dan paritas 10,5%. Pantang makanan yang sering terjadi antara lain daging, telur dan ayam (53,5%), sayur sawi dan bayam (12,4%), makanan panas (6,3%), dan ikan laut (27,8%).

Jika seorang ibu tidak mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan empat sehat lima sempurna maka akan berdampak ibu akan kekurangan zat gizi sehingga penyembuhan luka akan lebih lama sembuh bahkan akan timbul infeksi, serta proses involusi dan berkurangnya produksi ASI. Apabila gizi ibu nifas kurang akan

mempengaruhi perubahan fisik dan sistem reproduksi waktu nifas diantaranya sistem vaskuler, pada waktu persalinan seorang ibu akan mengalami kehilangan darah 200-500cc dengan timbulnya haemokonsentrasi sehingga bisa terjadi anemia (Mahayati, 2020)

Upaya yang dilakukan agar ibu nifas tidak melakukan pantang makan adalah ibu nifas perlu diberikan konseling atau penyuluhan tentang masa nifas dan pantang terhadap makanan serta pengaruh terhadap penyembuhan luka perineum, nutrisi bagi bayinya melalui pemberian ASI dan lainnya sehingga diharapkan pengetahuan ibu dapat di tingkatkan terutama oleh petugas kesehatan dalam memberikan motivasi yang positif terhadap ibu. Guna terlaksananya strategi ini maka petugas kesehatan perlu mengadakan pelatihan kepada kader masyarakat tentang pantang makan bagi ibu nifas sehingga kader dapat menyebarkan informasi ini kepada anggota masyarakat lainnya ketika ada kegiatan di posyandu, PKK, arisan atau pertemuan di Desa dengan menyebarkan leaflet. Dengan adanya upaya tersebut, diharapkan pantang terhadap makanan tidak lagi dilakukan oleh ibu nifas. Karena dengan pantang terhadap makanan ibu nifas tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga berdampak pada proses involusi (Mahayati, 2020)

Berdasarkan data di PMB Husniyati Palembang pada tahun 2020 sebanyak 486 orang, pada tahun 2021 sebanyak 317 orang, dan pada tahun 2022 sebanyak 321 orang ibu nifas (Khoiriah, 2021)

Berdasarkan data diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian konseling dengan media *e-booklet* terhadap Pengetahuan ibu nifas tentang Gizi Masa Laktasi“

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Husniyati Palembang pada saat penelitian

dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden yang diambil menggunakan metode *purposive sampling* yaitu Teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*, jika data berdistribusi normal menggunakan uji *paried sample test* dan jika data berdistribusi tidak normal menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di PMB Husniyati Palembang Tahun 2023

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	<20 Tahun	1	3,0
2	20-35 Tahun	29	87,9
3	>35 Tahun	3	9,1
Total		33	100,0

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada kategori usia 20-35 tahun sebanyak 29 orang (87,9%) dan hanya 1 orang (3,0%) pada kategori usia <20 tahun.

2. Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik
Responden Berdasarkan Pendidikan
di PMB Husniyati Palembang
Tahun 2023

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	SD	2	6,1
2	SMP	6	18,2
3	SMA	20	60,6
4	D3	2	6,1
5	S1	3	9,1
Total		33	100,0

Dari tabel 2 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada kategori pendidikan SMA sebanyak 20 orang (60,6%) dan hanya 2 orang (6,1%) pada kategori pendidikan SD dan D3.

3. Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik
Responden Berdasarkan Pekerjaan
di PMB Husniyati Palembang
Tahun 2023

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	IRT	26	78,8
2	SWASTA	3	9,1
3	PEDAGANG	2	6,1
4	PNS	2	6,1
Total		33	100,0

Dari tabel 3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada kategori pekerjaan IRT sebanyak 31 orang (93,9%) dan hanya 2 orang (6,0%) pada kategori pekerjaan swasta.

Analisis Univariat

Pretest

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan
Pengetahuan Sebelum Diberikan Media
e-Booklet di PMB Husniyati Palembang
Tahun 2023

No	Pengetahuan Sebelum	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Baik	10	30,3
2	Cukup	19	57,6
3	Kurang	4	12,1
Total		33	100,0

Dari tabel 4 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan sebelum diberikan media *e-booklet* sebagian besar responden pada kategori Cukup sebanyak 19 orang (57,6%), responden pada kategori baik sebanyak 10 orang (30,3%), sedangkan responden pada kategori Kurang hanya 4 orang (12,1%).

Posttest

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan
Pengetahuan Sesudah Diberikan Media
e-Booklet di PMB Husniyati Palembang
Tahun 2023

No	Pengetahuan Sesudah	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Baik	26	78,8
2	Cukup	5	15,2
3	Kurang	2	6,1
Total		33	100,0

Dari tabel 5 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan sesudah diberikan media *e-booklet* sebagian besar responden pada kategori Baik sebanyak 26 orang (78,8%), responden pada kategori cukup sebanyak 5 orang (15,2%), sedangkan responden pada kategori Kurang hanya 2 orang (6,1%).

Uji Normalitas

Tabel 6
Uji Normalitas Shapiro wilk

No	Pengetahuan	Shapiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	<i>p Value</i>	
1	Pretest	0,916	0,014	Tidak Normal
2	Posttest	0,452	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 6 diatas di ketahui bahwa nilai signifikasi pengetahuan sebelum sebesar $0.014 < 0,05$ disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi tidak normal dan pengetahuan sesudah sebesar $0.000 < 0,05$ disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi tidak normal.

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media *e-booklet* menggunakan uji statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berhubung data pengetahuan sebelum berdistribusi tidak normal dan pengetahuan sesudah tidak normal, maka analisis data yang digunakan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dimana ketentuannya adalah jika nilai *p value* $> \alpha$ (005) berarti tidak ada pengaruh dan jika *p value* $\leq \alpha$ (005) berarti tidak ada pengaruh.

Tabel 7
Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media *E-Booklet* di PMB Husniyati Tahun 2023

Variabel	Mean	Min	Max	<i>P value</i>	N
Pretest	7,03	3	9	0,000	33
Posttest	9,39	5	10		

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum konseling adalah 7,03 dan pengetahuan sesudah koseling adalah 9,39. Karena nilai rata-rata sesudah lebih besar dari nilai rata-rata sebelum sehingga dapat dinyatakan konseling menggunakan *e-booklet* dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi masa laktasi.

Berdasarkan tabel diatas berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000 dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = $0.000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh konseling terhadap pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa laktasi di PMB Husniyati Palembang.

Pembahasan

Pengaruh pemberian konseling dengan media *e-booklet* terhadap pengetahuan ibu tentang gizi masa laktasi.

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan pengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

E-Booklet merupakan salah satu media informasi yang dapat digunakan untuk mempermudah penyampaian informasi kepada pembaca, *E-Booklet* dapat dijadikan sebagai bentuk komunikasi visual yang disajikan dalam bentuk buku elektronik dengan menampilkan tulisan dan gambar yang menarik sehingga seseorang lebih mudah memahami informasi yang disampaikan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat terlihat rata-rata pengetahuan sebelum konseling adalah 7,03 dan pengetahuan sesudah koseling adalah 9,39, karena nilai rata-rata sesudah lebih besar dari nilai rata-rata sebelum sehingga dapat dinyatakan konseling menggunakan *E-Booklet* dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi masa laktasi.

Selanjutnya hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000 dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = $0.000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh konseling terhadap pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa laktasi di PMB Husniyati Palembang.

Berdasarkan hasil data bivariat tersebut maka hipotesis yang menyatakan ada pengaruh media *E-Booklet* terhadap

pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa laktasi terbukti secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ranti Nuriyanti dengan judul “Pengaruh Media *E-Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Nifas “ dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan $p\text{value} = 0,002$ ($\alpha = < 0,05$) berarti H_1 diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media *Booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nispi Yulyana dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media *E-Booklet* Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas “ dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ dengan beda mean 6.35 Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan *E-Booklet* terhadap pengetahuan.

Dari uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa media *E-Booklet* dapat memudahkan responden dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi masa laktasi, media *E-Booklet* lebih direkomendasikan dalam memberikan edukasi karena penyerapan informasi lebih efektif dengan menggunakan gambar yang lebih menarik dibandingkan dengan hanya berupa tulisan saja, serta tidak membosankan karena bergambar hidup dan mudah dipahami. Responden lebih tertarik untuk membaca *E-Booklet* melalui handphone, sehingga peningkatan perilaku responden menjadi lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di PMB Husniyati Palembang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling terhadap pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa laktasi di PMB Husniyati Palembang dengan ($p\text{ value} = 0.000 < 0,05$).

Saran

1. Bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah referensi khususnya mengenai manajemen laktasi dan media konseling untuk kajian lebih lanjut dalam mengembangkan ilmu kesehatan terutama pada gizi masa laktasi pada ibu post partum.

2. Bagi PMB Husniyati Palembang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi petugas kesehatan terutama bidan, khususnya yang berada di PMB Husniyati Palembang dapat memberikan konseling pada ibu post partum mengenai gizi masa laktasi dengan menggunakan media *E-Booklet* dan lebih maksimal atau lebih efektif dengan memanfaatkan whatapps ke ibu-ibu post partum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang media yang paling efektif digunakan untuk konseling gizi masa laktasi pada ibu postpartum dan dilakukan dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, perlakuan yang lebih sering, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga akan diperoleh dengan hasil yang lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi penelitian ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A. F. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Tentang Bounding Attachment di Ruang Seruni Rumah Sakit PMI Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 10(2), 33–40. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v10i2.207>
- Budiman, & Riyanto. (2013). Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Delvina, V. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(2), 466. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1728>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2018). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas Dengan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 32–40. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v6i2.2018.42>
- Hughes, R. (2021). Tinjauan pustaka nyeri pada post partum. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Isnanto, Nurjanah, E., Larasati, R., & Endang Purwaningsih. (2021). Faktor Internal Dan Eksternal Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 3(2), 612–618. <https://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/article/view/781/0>
- Khoiriah, A. (2021). Teknik Massage Effluerage Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif BPM Husniyati Palembang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(1), 1–7. <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/download/259/192>
- Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 065–072. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p065-072>
- Mahayati, L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di bps mien hendro sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 9–Pages.
- Makdis, N. (2020). Penggunaan e-book pada era digital. *Al-Maktabah*, 19, 77–84. <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/al-maktabah/article/download/21058/8876>
- Nuriyanti, R., Purnamasari, W. M., & Wulandara, Q. (2022). Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 3(1), 284–291.
- Prananta, R., & Safitri, N. Q. L. (2023). Tahapan Pembuatan E-Booklet Sebagai Media Informasi Objek Wisata Kedung Kandang di Desa Wisata Nglanggeran. *E-Sospol*, 9(4), 393. <https://doi.org/10.19184/e-sospol.v9i4.36929>
- Proverawati, E. (2010). Kapita Selekta ASI & Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmanindar, N., & Rizqoh, U. (2019). Kebutuhan Nutrisi dengan Status Gizi Ibu Nifas di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. *Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018*, 8(1), 74.
- Yulyana, N., Margaret, S., & Savitri, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Masa Nifas. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(1), 1–5. <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/view/154/136>
- Zilawati, N., & W. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Puskesmas Wonogiri I. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 170. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.353>