

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia adalah kondisi di mana kadar Hb dalam darah berada di bawah nilai normal. WHO (2019) menjelaskan bahwa anemia pada kehamilan terjadi ketika kadar Hb kurang dari 11 gr/dL. Hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah (eritrosit), memiliki peran penting dalam mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen ini diperlukan oleh jaringan tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsinya. Kekurangan oksigen pada otak dan otot dapat menimbulkan gejala seperti sulit berkonsentrasi dan merasa lemas saat beraktivitas. Hemoglobin terbentuk dari kombinasi protein dan zat besi yang kemudian membentuk sel darah merah. Anemia bukanlah penyakit melainkan sebuah gejala, sehingga penting untuk mengetahui penyebabnya agar dapat ditangani sesuai dengan sumber masalahnya (Naim, 2020).

Anemia didiagnosis melalui pemeriksaan kadar Hb dalam darah. Kondisi anemia akibat kekurangan zat besi, diperlukan pemeriksaan tambahan seperti serum ferritin dan CRP. Anemia defisiensi zat besi dapat dipastikan jika kadar Hb dan serum *ferritin* berada di bawah batas normal. Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) di laboratorium dilakukan dengan menggunakan metode *cyanmethemoglobin*, sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium di Puskesmas. Berdasarkan klasifikasi anemia WHO tahun 2002, kadar Hb normal berada di antara 12–14 gr/dL, anemia ringan 11–11,9 gr/dL, anemia sedang 8–10,9 gr/dL, anemia berat 5–7,9 gr/dL, dan

anemia sangat berat kurang dari 5 gr/dL. Anemia pada ibu hamil ditandai dengan kadar Hb kurang dari 11 g/dL (Mutoharoh & Indarjo, 2024). Sementara itu, *Centre for Disease Control and Prevention* (CDC) mendefinisikan anemia pada kehamilan sebagai kondisi dengan kadar Hb < 11 gr/dL pada trimester pertama dan ketiga, < 10,5 gr/dL pada trimester kedua, serta < 10 gr/dL pada periode pascapersalinan (Budiarti dkk, 2025).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia

Anemia dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung anemia meliputi (Febriani & Zulkarnain, 2021):

- a. Pola konsumsi TTD. Tablet ini mengandung zat besi yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia, terutama pada ibu hamil. Banyak yang tidak disiplin minum TTD sesuai anjuran, misalnya hanya minum sesekali atau berhenti sebelum waktunya. Padahal, tubuh butuh suplai zat besi yang cukup untuk pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, suplementasi zat besi sangat dianjurkan, bahkan bagi wanita dengan status gizi yang baik.
- b. Perdarahan, seperti menstruasi pada remaja atau perdarahan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan.
- c. Kekurangan zat besi, yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan bergizi baik dari sumber hewani maupun nabati. Zat besi sangat penting dalam pembentukan Hb, komponen utama sel darah merah (eritrosit). Di Indonesia, sebagian besar kasus anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi, terutama dari sumber hewani (besi heme). Sumber makanan hewani kaya zat besi mencakup hati, daging sapi dan

kambing, unggas seperti ayam dan bebek, serta ikan. Besi heme dari makanan hewani lebih mudah diserap tubuh, dengan tingkat penyerapan sekitar 20–30%. Sementara itu, makanan nabati juga mengandung zat besi (besi non-heme), namun tingkat penyerapannya lebih rendah dibandingkan dengan besi heme. Selain zat besi, nutrisi lain seperti asam folat dan vitamin B12 juga memiliki peran penting dalam proses pembentukan Hb.

Faktor penyebab langsung lainnya yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia menurut Trasia (2022), yaitu Penyakit infeksi, seperti cacangan, malaria, TBC, atau gastritis akut, juga dapat menjadi penyebab anemia. Pada penderita infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, atau penyakit keganasan, anemia sering terjadi. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang memadai atau dampak langsung dari infeksi tersebut.

Anemia disebabkan tidak hanya karena penyebab langsung, melainkan juga terdapat penyebab tidak langsung yang meliputi beberapa faktor berikut:

a. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang memengaruhi pemahaman mereka tentang anemia, termasuk penyebab dan cara pencegahannya. Orang yang memiliki pengetahuan baik cenderung mengambil langkah pencegahan, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi untuk menjaga kadar Hb tetap dalam batas normal (Angelelia dkk., 2021).

b. Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi berhubungan dengan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Keluarga dengan ekonomi yang lebih baik cenderung mampu menyediakan makanan bergizi

seimbang. Sebaliknya, keluarga dengan ekonomi rendah sering kali lebih fokus pada jumlah makanan tanpa terlalu memperhatikan nilai gizinya, karena makanan bergizi biasanya memerlukan biaya yang lebih tinggi (Suryani dkk., 2020).

c. Budaya

Budaya masyarakat sering kali diwariskan melalui proses enkulturasi, yaitu pembelajaran nilai, norma, dan adat yang memengaruhi cara pandang individu. Pengetahuan tradisional tentang kesehatan sering kali diteruskan dari generasi ke generasi. Contohnya, ketika ibu hamil merasa pusing, lemas, atau malas, masyarakat biasanya menyarankan untuk tetap aktif, makan sayur, dan minum air kelapa muda. Pemahaman ini dapat memengaruhi perilaku dan kesehatan ibu hamil (Gustanela & Pratomo, 2022).

3. Tanda dan gejala anemia

Seseorang yang mengalami anemia biasanya menunjukkan beberapa tanda dan gejala, seperti mudah lelah, lemas, lesu, letih, dan lunglai (5L). Selain itu, bibir tampak pucat, napas terasa pendek, lidah tampak lebih licin, denyut jantung meningkat, serta sering mengalami kesulitan buang air besar. Nafsu makan juga cenderung menurun, terkadang disertai pusing dan rasa kantuk yang berlebihan (Arisman, 2020)

Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil menurut Saifuddin (2017) yaitu :

- a. Kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g% pada trimester pertama dan ketiga, serta kurang dari 10,5 g% pada trimester kedua.
- b. Pucat pada wajah, lidah, bibir, kuku, dan kelopak mata.
- c. Mengalami takipnea serta dispnea saat melakukan aktivitas.
- d. Pandangan berkunang-kunang.

e. Penurunan nafsu makan, disertai mual dan muntah.

4. Kriteria anemia

Tingkat hemoglobin pada setiap orang dapat bervariasi. Penetapan seseorang mengalami anemia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, ketinggian wilayah tempat tinggal, kebiasaan merokok, serta kondisi penyakit yang dapat mengganggu proses sintesis hemoglobin. Kriteria anemia berdasarkan rekomendasi WHO (2011) dalam Chasanah dkk., (2019) yakni sebagai berikut:

Tabel 1
Kriteria Anemia Berdasarkan Umur

Kelompok	Kriteria
Anak 6-59 bulan	< 11 g/dl
Anak 5-11 tahun	< 11,5 g/dl
Anak 12-14 tahun	< 12 g/dl
WUS tidak hamil	< 12 g/dl
Ibu hamil	< 11 g/dl
Laki-laki $\geq$ 15 tahun	< 13 g/dl

Sumber: WHO, 2011

5. Dampak anemia

Anemia dapat menyebabkan dampak buruk pada remaja putri, diantaranya (Kemenkes RI, 2023):

- a. Daya tahan tubuh menjadi lemah, sehingga individu dengan anemia lebih rentan terserang infeksi.
- b. Kekurangan oksigen pada sel otot dan otak menyebabkan penurunan kebugaran fisik serta kemampuan berpikir.
- c. Prestasi akademik dan tingkat produktivitas kerja mengalami penurunan akibat anemia.

Dampak anemia pada remaja putri dan wanita usia subur akan terbawa sehingga menjadi ibu hamil anemia dan mengakibatkan (Kemenkes RI, 2023):

- a. Memperbesar kemungkinan terjadinya hambatan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, serta gangguan perkembangan saraf dan kognitif.
- b. Dapat menyebabkan perdarahan sebelum maupun saat proses persalinan, yang berpotensi membahayakan nyawa ibu dan bayi.
- c. Menyumbang peningkatan risiko terhadap kesakitan dan angka kematian pada masa neonatal maupun usia bayi.

6. Pencegahan dan tatalaksana anemia

Berdasarkan Kemenkes RI (2023), langkah-langkah pencegahan anemia meliputi:

- a. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang

Memastikan asupan makanan yang beragam dan mencukupi kebutuhan nutrisi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, serta vitamin. Sumber makanan yang disarankan antara lain daging merah, hati, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan.

- b. Hindari penghambat penyerapan zat besi

Ketika mengonsumsi TTD, hindari minuman seperti teh dan kopi karena kandungan fitat dan tannin di dalamnya dapat menghambat penyerapan zat besi.

- c. Menjaga kebersihan dan pola hidup sehat

Rajin mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta minum air putih minimal 8 gelas per hari.

d. Konsumsi TTD

- 1) Remaja putri: Dianjurkan untuk minum TTD satu kali dalam seminggu selama satu tahun (52 kali).
- 2) Ibu hamil: Disarankan mengonsumsi satu TTD setiap hari selama masa kehamilan, minimal 90 tablet, dimulai sedini mungkin hingga masa nifas. Langkah ini dapat mengurangi risiko anemia maternal hingga 70% dan kekurangan zat besi hingga 57%. Bagi penderita anemia, pengobatan dilakukan dengan mengonsumsi dua TTD setiap hari hingga kadar Hb kembali normal.

B. Ibu Hamil Trimester 1

1. Pengertian

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan diawali oleh proses fertilisasi yaitu bertemunya sel sperma dengan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi hasil konsepsi pada dinding rahim. Bila dihitung sejak pembuahan hingga persalinan, masa kehamilan normal berlangsung kira-kira 40 minggu, setara dengan sekitar 10 bulan kehamilan atau kurang lebih 9 bulan menurut penanggalan kalender internasional (Prawirohardjo, 2014).

Trimester pertama kehamilan adalah periode di mana seorang wanita mengandung embrio atau janin dalam tubuhnya, yang berlangsung sejak konsepsi hingga usia kehamilan 12 minggu. Selama trimester pertama, gejala umum yang sering dialami oleh ibu hamil yaitu mual. Biasanya, rasa mual muncul pada pagi hari, tetapi dapat terjadi kapan saja, termasuk pada malam hari. Gejala ini umumnya mulai dirasakan pada usia kehamilan 6 minggu dan berlanjut hingga sekitar 10 minggu (Siwi, 2019).

2. Jadwal pemeriksaan kehamilan

Setiap ibu hamil dianjurkan untuk menjalani pemeriksaan *antenatal care* (ANC) yang komprehensif dan berkualitas setidaknya sebanyak enam kali selama kehamilan. Menurut (Kemenkes, 2020), pemeriksaan ini dilakukan dengan jadwal sebagai berikut:

- a. Satu kali pada trimester I
- b. Dua kali pada trimester II
- c. Tiga kali pada trimester III

3. Kebutuhan gizi ibu hamil trimester 1

Pada trimester pertama kehamilan, yaitu saat usia kandungan menginjak 1 hingga 3 bulan, tubuh ibu mengalami berbagai penyesuaian sebagai respons terhadap kehamilan. Pada tahap ini, pertumbuhan janin masih berlangsung dengan lambat, sehingga kebutuhan zat gizi tambahan belum terlalu tinggi. Ibu hamil memasuki fase anabolisme, di mana tubuh mulai menyimpan cadangan nutrisi untuk mendukung perkembangan janin di trimester berikutnya. Namun, banyak ibu hamil mengalami mual, muntah, dan nafsu makan yang menurun, sehingga pola makan harus diatur dengan baik. Sebaiknya, makanan dikonsumsi dalam porsi kecil namun lebih sering, serta memilih makanan yang kering agar lebih mudah dicerna. Jika diperlukan, suplemen vitamin dan mineral dapat dikonsumsi setelah berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi. Beberapa jenis zat gizi yang sangat penting untuk ibu hamil terutama pada trimester pertama yaitu (Pratiwi, 2022):

- a. Asam folat

Asam folat sangat penting selama trimester pertama, bahkan disarankan untuk mencukupinya sebelum kehamilan. Nutrisi ini berperan dalam

perkembangan otak serta sumsum tulang belakang janin. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan cacat lahir. Sumber alami asam folat antara lain sayuran hijau seperti bayam, brokoli, dan asparagus, buah-buahan sitrus seperti jeruk, serta kacang-kacangan.

b. Protein

Protein berperan sebagai zat pembangun yang berfungsi dalam pembentukan dan perbaikan sel. Pada trimester pertama, di mana terjadi perkembangan pesat sel, jaringan, dan organ janin, kebutuhan protein menjadi lebih tinggi. Sumber protein yang baik dapat ditemukan dalam telur, tahu, tempe, ikan, ayam, daging, kacang-kacangan, serta produk susu seperti keju dan yogurt. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi setidaknya 2-3 porsi makanan berprotein setiap harinya.

c. Vitamin A

Kebutuhan vitamin A meningkat selama kehamilan karena berperan dalam perkembangan penglihatan serta memperkuat sistem imun bayi. Vitamin ini juga penting dalam proses pembentukan sel. Sumber vitamin A bisa diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, tetapi ibu hamil perlu berhati-hati dalam mengonsumsi hati hewan dan produk olahannya, seperti minyak hati ikan kod, karena kadar vitamin A yang berlebihan justru dapat membahayakan kehamilan.

d. Kalsium dan vitamin D

Kalsium dan vitamin D berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin. Selain itu, kalsium juga berkontribusi dalam menjaga kelancaran sirkulasi darah serta fungsi saraf dan otot. Kalsium dapat diperoleh dari berbagai sumber, termasuk susu dan produk olahan susu seperti keju serta yogurt, juga dari sayuran hijau

seperti brokoli dan kale. Jenis ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya, seperti teri, sarden, dan salmon, juga merupakan sumber kalsium yang sangat baik. Di sisi lain, vitamin D banyak ditemukan pada ikan berlemak, misalnya salmon.

e. Zat besi

Pada masa kehamilan, kebutuhan tubuh akan zat besi meningkat guna menunjang produksi darah yang lebih banyak untuk mengalirkan oksigen ke ibu dan janin. Kekurangan asupan zat besi dapat memicu anemia defisiensi besi, yang berisiko menyebabkan kelahiran prematur, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), serta depresi setelah melahirkan. Sumber zat besi antara lain adalah daging merah tanpa lemak, ayam, ikan, sayuran hijau seperti bayam dan brokoli, serta berbagai jenis kacang-kacangan.

4. Anemia pada ibu hamil trimester 1

Anemia pada ibu hamil trimester pertama adalah kondisi di mana kadar Hb dalam darah ibu hamil berada di bawah normal pada tiga bulan pertama kehamilan. Anemia ini dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan peningkatan risiko kematian ibu dan bayi. Pada trimester pertama, ibu hamil dinyatakan anemia jika memiliki kadar $Hb < 11 \text{ g/dL}$. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan Anggreni (2020), pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil trimester pertama memerlukan pendekatan komprehensif, termasuk peningkatan status gizi, edukasi tentang pentingnya asupan zat besi, pengelolaan hiperemesis gravidarum, dan memastikan kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo pengetahuan merupakan informasi yang diterima oleh seseorang (tahu), yang terjadi pada saat seseorang melakukan sesuatu terhadap objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan faktor eksternal serta faktor dari pendekatan belajar seseorang. Domain pengetahuan terbagi menjadi enam yaitu diantaranya (Adventus dkk, 2019):

a. Tahu (*know*)

Ingatan seseorang terhadap sesuatu yang sudah pernah diketahui sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan dalam pengetahuan yang rendah. Seseorang dikatakan tahu apabila dapat mengetahui, menguraikan, menyebutkan, menyatakan, ataupun mendefinisikan sesuatu.

b. Memahami (*comprehension*)

Kemampuan seseorang dalam menjelaskan sesuatu yang sudah diketahui secara benar. Seseorang dapat dikatakan memahami sesuatu apabila dapat memberikan simpulan atau ramalan terhadap objek yang sudah dipelajari sebelumnya.

c. Aplikasi (*aplication*)

Kemampuan seseorang dalam mempraktekkan materi yang sudah dikuasai dalam kehidupan nyata. Mempraktekkan dapat diartikan seseorang yang mampu menerapkan atau menggunakan prinsip siklus sebagai sarana pemecahan masalah kesehatan.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan seseorang dalam menjelaskan materi yang sudah dikuasai tetapi tetap didalam satu kesatuan dan berkaitan dengan yang lainnya. Kemampuan seseorang terhadap analisis contohnya yaitu dapat menggambarkan, membedakan sesuatu, mengelompokkan maupun memisahkan.

e. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan seseorang dalam memberikan penilaian terhadap materi atau objek. Penilaian yang dilakukan merujuk kepada kriteria yang sudah ditetapkan.

f. Mengkreasi

Kemampuan seseorang dalam mengatur ulang informasi yang sudah dimiliki dan dijadikan satu dengan informasi yang sudah diperoleh sebelumnya kemudian diciptakan suatu informasi yang baru.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), diantaranya faktor internal yaitu sebagai berikut:

- a. Pendidikan, adalah suatu proses yang bertujuan membimbing dan mengarahkan seseorang dalam mengembangkan dirinya sesuai dengan tujuan atau keinginan tertentu. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin luas wawasannya.
- b. Pekerjaan, merupakan suatu bidang atau lingkungan di mana seseorang mendapatkan pengalaman serta pengetahuan, baik melalui proses langsung maupun tidak langsung. Lingkungan kerja dapat menjadi sumber pengalaman dan pengetahuan baru bagi seseorang.

- c. Umur, mencerminkan tingkat kedewasaan serta kemampuan seseorang dalam berpikir dan melaksanakan tugas atau pekerjaan. Semakin bertambahnya usia, individu mengalami peningkatan dalam berpikir kritis dan pengambilan keputusan.

Kemudian faktor eksternal, yaitu sebagai berikut:

- a. Lingkungan adalah kondisi atau situasi di sekitar seseorang yang memengaruhi perkembangan serta perilaku individu tersebut;
- b. Sosial budaya merupakan nilai, norma, dan kebiasaan dalam masyarakat yang berpengaruh terhadap pola pikir serta sikap individu, termasuk dalam mengakses dan menerima informasi. Faktor ini mencakup kebiasaan keluarga, dan pengaruh media massa yang dapat membentuk pola perilaku seseorang dalam memperoleh informasi.

Menurut Adyani (2024), salah satu media konvensional yang dapat digunakan dalam edukasi mengenai anemia adalah *booklet*. Media ini banyak digunakan karena dinilai sederhana, menarik, dan terjangkau. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia.

3. Cara pengukuran pengetahuan

Pengetahuan bisa diukur dengan menggunakan metode wawancara atau kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan dinilai pada subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014). Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan, di mana setiap jawaban yang benar diberi skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberi skor 0.

Menurut skala data rasio, rentang skor pengetahuan berada dalam kisaran 0 hingga 100. Tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga level berdasarkan skor yang diperoleh. Pengetahuan dikategorikan baik apabila seseorang memiliki skor antara 76 hingga 100%. Jika skor yang diperoleh berada dalam rentang 56 hingga 75%, maka tingkat pengetahuan tersebut termasuk dalam kategori cukup. Sementara itu, pengetahuan dianggap kurang apabila skor yang diperoleh kurang dari 56%. Klasifikasi ini membantu dalam menilai sejauh mana pemahaman seseorang terhadap suatu topik tertentu. (Arikunto, 2019).

D. Booklet sebagai Media Promosi Kesehatan

1. Pengertian media promosi kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2014) media promosi kesehatan merupakan berbagai sarana atau metode yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari komunikator kepada sasaran. Penyampaian ini bisa dilakukan melalui media cetak, elektronik seperti radio, televisi, dan komputer, maupun media luar ruang. Tujuan akhirnya adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

2. Media *booklet* sebagai promosi kesehatan

a. Pengertian media *booklet*

Booklet adalah bahan cetak berupa buku kecil yang menyajikan informasi singkat dan jelas mengenai suatu topik tertentu. Untuk membuatnya menarik, *booklet* biasanya dirancang dengan teliti, dilengkapi ilustrasi, serta menggunakan bahasa yang sederhana, singkat, dan mudah dimengerti. Kombinasi antara teks dan gambar ini juga memberikan daya tarik khusus yang dapat membantu

meningkatkan pemahaman peserta didik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan (Halajur, 2019).

Booklet membantu dalam proses belajar dengan lebih cepat serta mempermudah individu dalam memperoleh informasi. Sebagai salah satu alternatif media edukasi kesehatan, booklet dapat menggantikan buku teks dan mudah dibawa ke mana saja. Isi materi dalam booklet dapat mencakup definisi anemia, penyebabnya, gejala klinis, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Selain itu, informasi dalam booklet juga dilengkapi dengan ilustrasi menarik yang mendukung penyampaian materi, sehingga membantu pembaca dalam memahami informasi melalui kombinasi teks dan gambar (Hutasoit dkk, 2023). *Booklet* menjadi media pendidikan karena dirancang untuk meningkatkan pemahaman dengan menyajikan materi secara sistematis, mendukung proses belajar, dan mendorong perubahan perilaku

b. Kelebihan media *booklet*

Beberapa kelebihan penggunaan *booklet* sebagai media edukasi yaitu (Aini & Habibi, 2020):

- 1) *Booklet* berbasis media cetak sehingga lebih ekonomis dibandingkan media audio, visual, atau audiovisual yang memerlukan perangkat tambahan.
- 2) Informasi yang disajikan dalam *booklet* disusun secara ringkas namun tetap jelas, sehingga mudah dipahami pembaca.
- 3) Ukurannya yang praktis memungkinkan *booklet* untuk dibawa ke mana saja tanpa kesulitan.
- 4) Tampilan *booklet* biasanya dibuat menarik dengan desain visual yang mendukung isi materi, sehingga lebih atraktif bagi pembaca.

c. Kekurangan media *booklet*

Beberapa kekurangan dari media *booklet*, yakni antara lain (Aini & Habibi, 2020):

- 1) Proses pencetakan *booklet* memerlukan waktu yang cukup lama, terutama jika jumlah eksemplar yang dibutuhkan banyak.
- 2) Tidak dapat menampilkan elemen gerak, sehingga kurang efektif dalam menjelaskan konsep yang memerlukan ilustrasi dinamis.
- 3) Kapasitas halaman yang terbatas membatasi jumlah informasi yang dapat dimuat dalam satu *booklet*.
- 4) Pembuatan *booklet* yang efektif memerlukan keterlibatan tenaga ahli dalam bidang desain dan penyusunan materi agar hasilnya optimal.
- 5) Agar *booklet* tetap dalam kondisi baik, diperlukan penyimpanan dan perawatan yang tepat agar tidak mudah rusak atau kusam.

d. Manfaat media *booklet*

Secara umum, *booklet* tidak hanya berfungsi sebagai bahan ajar, tetapi juga termasuk dalam kategori media pembelajaran dan bisa dimanfaatkan sebagai buku pengayaan. Buku pengayaan sendiri merupakan jenis bacaan atau referensi yang bertujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman bagi para pembacanya (Aini & Habibi, 2020).

e. Efektivitas penggunaan *booklet*

Penelitian yang dilaksanakan Adyani (2024) mengungkapkan bahwa terdapat media konvensional yang dapat dimanfaatkan dalam memberikan edukasi terkait anemia, salah satunya yaitu *booklet*. Media ini banyak dimanfaatkan karena dianggap terjangkau, sederhana, dan menarik. Hal tersebut sejalan dengan

penelitian yang dilaksanakan Azzahra dkk (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait anemia. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebelum diberikan *booklet*, hanya terdapat 11 sampel yang memiliki pengetahuan baik terkait anemia. Setelah diberikan edukasi dengan media *booklet*, didapatkan sebanyak 20 sampel telah memiliki pengetahuan yang tergolong baik. Jadi, terdapat peningkatan jumlah sampel dengan pengetahuan baik setelah diberikan edukasi dengan media *booklet* sebanyak 81,82%. Ibu hamil pada trimester I merupakan fase yang penting untuk diberikan edukasi terkait anemia demi mencegah terjadinya komplikasi selama masa kehamilannya. Kurangnya pengetahuan tentang anemia pada periode ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Penelitian oleh Koerniawati dkk (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang anemia berhubungan dengan asupan zat besi.