

EFEKTIVITAS BUKU SAKU GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN ATLET UNIMED ATLETIK CLUB (UAC)

Oleh:

Ahmad Afandi¹, Nurhamida Sari Siregar²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: ahmdafandi0197@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang efektifitas buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC). Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen semu*. Dengan rancangan *pre-eksperiment one group pre-test and post-test*. Sampel penelitian berjumlah 11 orang atlet UNIMED Atletik Club (UAC) ditetapkan berdasarkan *insidental sampling*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April sampai November 2019. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner gizi. Data dianalisis menggunakan uji t-berpasangan dengan bantuan program spss versi 20. Nilai rata-rata pengetahuan atlet sebelum diberikan buku saku sebesar 18,18 dan setelah diberikan buku saku sebesar 41,64. Hasil penelitian menunjukkan buku saku gizi efektif meningkatkan pengetahuan atlet Unimed Atletik Club (UAC) dengan nilai $p = 0,000$ ($0,000 < 0,05$).

Kata Kunci : Efektifitas, buku saku gizi, pengetahuan, atlet Unimed Atletik Club (UAC)

A. PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Menurut Harsono (1988), jika kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain sebagainya dan akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Unsur-unsur yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu, daya tahan jantung, pernapasan, peredaran darah (*respiration, cardio, vasculator endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan persendian serta daya ledak. Selain faktor tersebut, beberapa penelitian menyatakan bahwa faktor gizi memegang peranan penting dalam pembentukan kondisi fisik. Dari hasil penelitian (Rachmawati dkk,2005) kondisi fisik dapat dicapai melalui latihan intensif yang disertai dengan pengaturan konsumsi zat gizi yang tepat.

Menurut (Hapsari dkk, 2007) semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik kualitas fisiknya. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang kondisi fisik seseorang.

Kebutuhan zat gizi seorang atlet berubah-ubah, tergantung pada intensitas latihannya. Zat gizi dalam makanan harus mengandung karbohidrat sebanyak $\pm 60 - 70 \%$, lemak $\pm 20 - 25 \%$, dan protein sebanyak $\pm 10 - 15 \%$ dari total kebutuhan energi seorang atlet.

Gizi yang tepat tidak hanya penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan pergantian jaringan tubuh, tetapi juga untuk penyediaan energi. Oleh karena itu, seorang atlet perlu memahami porsi makanan sesuai dengan pola hidup yang dilakukan, secara khusus asupan makanan yang memiliki fungsi sebagai sumber energi.

Namun pada kenyataannya berdasarkan survey awal ke UNIMED Atletik Club (UAC) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi dari 20 orang atlet berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seorang atlet di UNIMED Atletik Club masih jauh dari kata baik. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan edukasi gizi menggunakan media.

Media terdiri dari beberapa jenis, antara lain: media audio yaitu jenis media pembelajaran yang berisikan pesan yang disajikan secara menarik dan diterapkan dengan menggunakan indra pendengaran, contohnya radio. Media audio visual yaitu jenis media pembelajaran yang dibuat secara menarik dengan menggunakan indra penglihatan dan pendengaran, contohnya televisi. Media visual yaitu suatu alat atau sumber belajar yang di dalamnya berisikan pesan dan informasi yang disajikan secara menarik dan kreatif dan diterapkan dengan menggunakan indra penglihatan, contohnya buku saku.

Buku saku adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk buku yang sederhana, baik berupa tulisan maupun gambar. Buku saku mampu menyebarluaskan informasi lebih cepat dan jangkauan yang lebih luas. Selain itu buku saku mengandung teks, gambar dan foto yang apabila disajikan dengan baik akan mampu memberikan daya tarik yang dapat meningkatkan minat baca seseorang sehingga memudahkan penerima pesan untuk memahami pesan yang disampaikan. Ukuran buku saku yang kecil akan memudahkan seseorang untuk membawa maupun

untuk menyimpannya untuk dapat dibaca kapan saja bila diperlukan. Dengan demikian, buku saku sebagai media cetak dapat menjadi media alternative untuk menyampaikan pesan dan mampu mengubah persepsi serta pengetahuan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan yang beralamat di Jalan Williem Iskandar, Psr. V Medan. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai November 2019 dengan jumlah subjek 11 orang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang menggunakan metode *experiment* dengan jenis penelitian bersifat *experiment semu*. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experiment one grup pre-test and post-test*.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengenalan kemudian pembagian kuesioner yang telah disiapkan (*pre-test*). Sebelum kuesioner dibagikan, sampel terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner. Penelitian dilanjutkan dengan pemberian buku saku gizi. Pelaksanaan *post-test* dilakukan 2 minggu setelah *pre-test*. Kegiatan dilakukan sebagaimana pelaksanaan *pre-test* yaitu dengan membagikan kuesioner serupa.

Hasil pengukuran variabel yang diteliti akan dikumpulkan dan diolah untuk disajikan dalam bentuk tabel dan paparan. Kemudian dilakukan analisis dengan Uji T-Berpasangan (*Paired Sample T-test*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS dengan taraf signifikansi 0,05.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. HASIL PENELITIAN

a) Deskripsi Data Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data tingkat pengetahuan sebelum diberikan buku saku gizi dan sesudah diberikan buku saku gizi.

1. *Pre-Test* (Pengetahuan Gizi Sebelum Diberikan Buku Saku Gizi)

Tabel 1.
Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum Diberikan Buku saku

No	Kategori	Jumlah	(%)
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0

3	Cukup	0	0
4	Rendah	11	100
Jumlah		11	100

Tingkat pengetahuan gizi atlet UNIMED Atletik Club (UAC) sebelum diberikan buku saku gizi, kategori sangat baik 0 orang (0), kategori baik 0 orang (0), kategori cukup 0 orang (0) dan kategori rendah 11 orang (100%).

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan gizi sebelum diberikan buku saku gizi dengan menggunakan kuesioner, diperoleh skor tertinggi sebesar 22, skor terendah sebesar 11, skor rata-rata sebesar 18,18 dan standar deviasi sebesar 3,459.

2. *Post-Test* (Pengetahuan Gizi Sesudah Diberikan Buku Saku Gizi)

Tabel 2.
Tingkat Pengetahuan Gizi Sesudah Diberikan Buku Saku

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Sangat Baik	7	63,63
2	Baik	4	36,36
3	Cukup	0	0
4	Rendah	0	0
Jumlah		11	100

Tingkat pengetahuan gizi atlet UNIMED Atletik Club (UAC) sesudah diberikan buku saku, kategori sangat baik sebanyak 7 orang (63,63%), kategori baik sebanyak 4 orang (36,36%), kategori cukup sebanyak 0 dan kategori rendah sebanyak 0.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan gizi sesudah diberikan buku saku gizi, diperoleh skor tertinggi sebesar 45, skor terendah sebesar 38, skor rata-rata sebesar 41,64 dan standar deviasi sebesar 2,420.

b) Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji analisis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Ada 2 langkah dalam uji persyaratan analisis ini, yaitu Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.

1. Uji Normalitas

Pengujian terhadap normalitas sampel menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.
Ringkasan Hasil Uji Normalitas

Data	N	Hasil	Nilai Sig	Kesimpulan
Pre-test	11	0,105	0,05	Normal
Post-test	11	0,344	0,05	Normal

Pada tabel diatas menunjukkan nilai atau hasil dari uji *Shapiro-Wilk* untuk semua data lebih besar dari pada nilai signifikansi (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Pengujian terhadap homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji *Levene's Test*, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.
Ringkasan Hasil Uji Homogenitas

Data Penelitian	Hasil	Nilai Sig	Kesimpulan
Pre-test dan Post-test Pengetahuan gizi	0,336	0,05	Homogen

Pada tabel di atas tampak nilai atau hasil uji *Levene's Test* lebih besar daripada nilai signifikansi, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen.

c) Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan analisis uji T-Berpasangan (*Paired Sample T Test*), dari hasil perhitungan diperoleh nilai P sebesar $0,000 < 0,05$. Maka hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “ada efektifitas buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC) antara sebelum dan sesudah diberikan buku saku gizi” teruji kebenarannya. Nilai rata-rata pengetahuan atlet sebelum diberikan buku saku sebesar 18,18 dan setelah diberikan buku saku sebesar 41,64. Hasil dari uji t-berpasangan diperoleh bahwa nilai $t_{hitung} : 20,736 > t_{tabel} 1,812$. Dengan demikian disimpulkan terdapat efektifitas buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC).

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan banyak hal, salah satu diantaranya adalah dengan menggunakan media yang efektif. Ada banyak jenis media yang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Keberhasilan dalam pemilihan media untuk meningkatkan pengetahuan adalah nyaman dalam menyampaikan materi dan orang bisa memahami materi yang terdapat dalam suatu media.

Kegiatan yang dilakukan pertama kali dalam penelitian ini adalah dengan memberikan kuesioner kepada seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian (*Pre-Test*) untuk mengetahui pengetahuan awal dari sampel. Pada saat *pre-test* dilakukan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa atlet sebelum diberikan buku saku memiliki pengetahuan gizi yang kurang sebanyak 11 orang. Hal ini mengingat semua responden menyatakan jarang mendapatkan informasi yang terkait dengan gizi atlet. Eliana dan Solikhah (2012), pernah meneliti tentang pengaruh buku saku gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Muhammadiyah Dadapan desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. Hasilnya buku saku memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi.

Setelah dilakukan penilaian, sampel diberikan media berupa buku saku gizi selama dua minggu, dan 3 kali dalam seminggu dilakukan pertemuan dan membahas tentang isi materi dari buku saku. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsiyah (2013) bahwa terdapat perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Pada saat penelitian berlangsung responden mendengarkan dengan seksama apa yang disampaikan oleh peneliti pada saat edukasi diberikan. Responden juga membaca media yang diberikan selama penelitian berlangsung.

Menurut Notoatmodjo, (2005) pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, hidung, telinga dan sebagainya. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Dalam penelitian ini responden mendengarkan edukasi yang disampaikan dan membaca media yang diberikan. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata).

Setelah dua minggu diberikan buku saku, atlet diberikan lagi kuesioner untuk mengetahui pengetahuan atlet setelah diberikan media buku saku gizi. Berdasarkan

penelitian ini telah didapatkan bahwasanya media sangat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan gizi atlet. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2005).

Menurut Hasyim (2008), Media digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena memiliki kemampuan untuk menyajikan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, meningkatkan daya tarik dan perhatian pembelajar dan meningkatkan sistematika pembelajaran.

Dari pengujian hipotesis disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC) sesudah diberikan buku saku gizi. Mengingat perlunya peranan gizi bagi seorang atlet untuk meningkatkan prestasinya, tidak terlepas dari pengetahuan gizi atlet tersebut.

Kebutuhan gizi bagi atlet merupakan satu keharusan yang perlu dirancang untuk meningkatkan pengetahuan para atlet mengenai gizi yang baik. Tujuannya adalah menunjukkan kepada atlet, terutama tentang perbedaan makanan dan gizi yang dikonsumsi dalam periode latihan akan dapat menyebabkan perbedaan dalam hal prestasi yang ingin dicapai.

Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap konsumsi gizi seseorang. Gizi yang optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Gizi yang kurang terjadi apabila tubuh kekurangan satu atau lebih dari zat gizi. Sedangkan gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebih.

Setiap seorang atlet harus menjaga gizi makanannya agar tampil secara optimal, baik dalam setiap latihan dan dalam pertandingan serta juga dalam masa libur. Pola makan yang baik dengan menerapkan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh setiap atlet, sebab hal tersebut memiliki pengaruh terhadap prestasi yang dicapai atlet.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi atlet, diantaranya pendidikan dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak pengetahuannya, umur semakin tua seseorang akan semakin banyak tahu dari yang lebih muda darinya, informasi bisa didapat dari media televisi, koran, majalah dan pengalaman.

Menurut Dale (1969), jika individu belajar pada apa yang dibaca maka pengaruhnya pada ingatan hanya sebesar 10%. Jika dia belajar pada apa yang didengarnya maka ingatannya akan meningkat menjadi 20%. Jika individu belajar pada apa yang dilihat, seperti gambar dan video, cara itu mempengaruhi kemampuan mengingat menjadi 30%. Jika apa yang dilihatnya itu disertai suara yang dapat didengar maka akan meningkat menjadi 50%. Jika yang dipelajari itu diucapkan dan dituliskan maka akan mempengaruhi peningkatan ingatan hingga 70%. Sedangkan jika apa yang dipelajari itu dipraktekkan maka ingatan akan naik 90%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan, dimana sampel diberikan buku saku gizi disertai edukasi 3 kali dalam seminggu selama dua minggu.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka untuk pengurus dan atlet UNIMED Atletik Club (UAC) sudah selayaknya untuk memberikan perhatian terhadap atlet dan pelatih mengenai kebutuhan gizi yang harus dipenuhi dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Selain itu pelatih juga berperan dalam pemantauan terhadap atlet dan memberikan informasi tentang asupan gizi yang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan oleh atlet, sehingga atlet memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang gizi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi sesuai aktivitas yang dilakukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi atlet UNIMED Atletik Club (UAC) setelah diberikan buku saku dari 18,18 menjadi 41,64 dengan selisih pengetahuan sebesar 23,46. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *paired sample t-test* melalui program spss versi 20 membuktikan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikan buku saku gizi dibuktikan dengan nilai ($p < 0,05$).

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Irza (2012) yang dalam hasil penelitiannya menunjukkan ada kecenderungan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pasien *Gouty Arthritis* rawat jalan di Instalasi Rawat Jalan Poliklinik Penyakit Dalam bagian *Reumatologi* dengan pemberian buku saku tentang *Gouty Arthritis*. Suaebah (2018) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian buku saku terhadap perubahan pengetahuan dan konsumsi *fast food*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) membuktikan bahwa pendidikan gizi dengan alat bantu media cetak booklet selama dua minggu efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi tentang anemia pada anak sekolah dasar di

Surakarta. Menurut Rapiasih (2010), pancaindra menentukan berapa banyak informasi yang diserap jika melibatkan mata, telinga disertai diskusi, latihan dan penggunaan, maka informasi akan terserap 90%.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu bahwa buku saku gizi efektif dapat meningkatkan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC). Dengan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan meningkat sebesar 23,46 (\bar{X} 18,18, \bar{X} 41,64). Nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$).

Daftar Pustaka

- Arsyad, Azhar. (2008). *“Media Pembelajaran”*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Clark, Nancy. (2001). *“Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga”*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Direktur Bina Gizi. (2014). *“Pedoman Gizi Olahraga Prestasi”*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- Eliana, Desy dan Solikhah. (2012). *“Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta”*. Jurnal KesMas UAD, Vol.6, No.2 p.162-232.
- Elizabeth, dkk. (2017). *“Nutrition Practices and Knowledge Among NCAA Division III Football Players”*. Journal of the International Society of Sports Nutrition, p. 1-9.
- Evi, Hasyim. (2008). *“Penggunaan Media Kata Bergambar Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Membaca Dan Menulis Permulaan Di Kelas I Sekolah Dasar”*. Jurnal Penelitian dan Pendidikan, Vol.5, No.2, p.78-87.
- Ghozali, Imam. (2013). *“Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM Spss 21”*. Semarang: Undip
- Gunadi, dwi. (2010). *“Gizi Atlet Lari Cepat 100 Meter Pelajar Putra Indonesia”*. Vol. 10. No.2. p. 48-60
- Hapsari, dkk. (2007). *“Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola”*. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 23. No.4 p. 192-199.
- Harsono, (1988). *“Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching”*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hari. (2014). *“Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012”*. Journal of Sports Science and Fitness, Vol. 3. No.1 p.44-48.

- Muniratu, H, Sopiandi. (2018). *“Efektivitas Penggunaan Median Edukasi Buku Saku dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas”*. Vol. 01. No. 02. p. 66-69
- Nosseck J. (1995). *“Teori Umum Latihan (General Theiry Of Training) Alih bahasa”*. M. Furgon H. Surakarta.
- Notoatmodjo, S. (2005). *“Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pekik, Djoko. (2007). *“Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan”*. Yogyakarta : C.V Andi Offset
- Rachmawati, dkk. (2005). *“Konsumsi Pangan, Pengeluaran Energi dan Ketahanan Fisik Taruna Akademi Kepolisian Semarang”*. Jurnal Media Gizi dan Keluarga, Vol. 29. No.1 p. 57-67
- Ranti I.N. (2012). *“Pengaruh Pemberian Buku Saku Gouty Arthritis Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pasien Gouty Arthritis Rawat Jalan Di RSUP. Prof. DR. R. D. Kandou Manado”*. Gizido, Vol. 4. No. 1 p. 305-312.
- Rapiasih, dkk. (2010). *“Pelatihan Hygiene Sanitasi dan Poster Berpengaruh Terhadap Pengetahuan, Perilaku Penjamah Makanan, dan Kalaikan Hygiene Sanitasi di Instalasi Gizi RSUP Sanglah Denpasar”*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol. 7, No. 2 : 67-73.
- Santosa, dkk. 2012. *“Ilmu Kesehatan Olahraga”*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sedek, R. dkk. (2014). *“Diatery Habits and Nutrition Knowledge among Athletes and Non-Athletes in National University of Malaysia (UKM)”*. Pakistan Journal of Nutrition, 13 (12): 752-759
- Suaebah, dkk. (2006). *“Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Konsumsi Fast Food”*. Jurnal Kesehatan Manarang, Vol. 4. No. 1 p. 26-32.
- Sudjana. (2016). *“Metoda Statistika”*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2018) *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”*. Bandung: CV Alfabeta.
- Syamsiyah, N. (2013). *“Pengaruh Media Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Intensi Pemberian Asi Ekslysif Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2013”*. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Zulaekah, S. (2012). *“Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi”*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 127-133.