# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

1. **Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah proses pemeliharaan janin dalam kandungan yang disebabkan pembuahan sel telur oleh sel sperma. Kehamilan merupakan pertemuan sel telur dengan sperma yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Mitayani,2012). Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan).

1. **Pengertian Menyusui**

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu dari payudara ibu. Bayi tidak boleh dipisahkan dulu dar ibu dan tidak melakukan prosedur atau tindakan rutin dalam waktu 1 jam yang dikenal dengan inisiasi menyusu dini (IMD). Sehingga inisiasi menyusu dini mempunyai arti permulaan kegiatan setelah bayi lahir. Bayi menyusu pada ibunya, bukan disusui ibunya ketika bayi baru saja lahir, yang dapat diartikan juga sebagai cara bayi menyusu satu jam pertama setelah lahir dengan usaha sendiri bukan disusui. Cara bayi melakukan inisiasi menyusu dini ini dinamakan “*the breast crawl*” atau merangkak mencari payudara atau yang biasa disebut dengan kemampuan alami yang ajaib (Astuti, Sri dkk 2015).

1. **Asi Eksklusif**
   * + 1. **Pengertian ASI Eksklusif**

ASI dalam istilah kesehatan adalah dimulai dari proses laktasi. Laktasi merupakan keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan asi (Weni, 2011). Sehingga dapat disumpulkan ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi yang baru lahir. ASI merupakan makanan yang paling sempurna-bersih, mengandung antibodi yang sangat dan nutrisi yang tepat (Chumbley,2004). Sehingga ASI sangat penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan. Air Susu Ibu (ASI) diberikan sejak usia dini, terutama pemberian ASI eksklusif yaitu hanya pemberian ASI kepada bayi sejak lahir sampai berusia 6 bulan. Pemberian ASI secara eksklusif mempercepat penurunan angka kematian bayi dan sekaligus meningkatkan status gizi balita yang pada akhirnya akan meningkatkan status gizi masyarakat (Muhammad dalam Emilia, 2008).

* + - 1. **Manfaat ASI**

ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir sampai dengan usia enam bulan. ASI juga merupakan makanan yang paling sempurna, bersih dan mengandung antibodi yang penting untuk kekebalan tubuh bayi karena mengandung banyak nutrisi (Chumbley,2004).

* + - 1. **Manfaat ASI untuk bayi**

Menurut Susilowati dan Kuspriyanto (2016) Dalam buku Gizi Dalam Daur Kehidupan :

1. ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
2. ASI mudah dicerna, diserap dan mengandung enzim pencernaan. ASI mengandung protein dan asam lemak, serta enzim-enzim yang terkandung pada ASI yaitu enzim amilase, lipase, protease, lisozim, peroksidase, dan sebagainya.
3. ASI mengandung zat penangkal penyakit.
4. ASI tidak menyebabkan alergi. ASI eksklusif membantu pematangan pelapis usus dan menghalangi masuknya molekul pemicu alergi.
5. ASI mengoptimalkan perkembangan bayi.
6. ASI mengurangi kemungkinan berbagai penyakit kronik di kemudian hari.
   * + 1. **Manfaat ASI untuk ibu**

Menurut Susilowati dan Kuspriyanto (2016) Dalam Buku Gizi Dalam Daur Kehidupan

1. Mencegah perdarahan pasca persalinan dan membantu pengerutan uterus isapan bayi pada putting menyebabkan kontraksi otot polos di sekitar Rahim untuk mengerut kembali ke posisi semula dan mencegah perdarahan pasca persalinan.
2. Mengurangi anemia, dengan dicegahnya perdarahan maka risiko anemia karena kehilangan darah dapat dicegah.
3. Mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara.
4. Mempercepat kembali untuk ke berat badan semula, karena menyusui merupakan cara yang tepat untuk mengeluarkan kalori yang diambil dari cadangan lemak ibu.
   * + 1. **Menurut keluarnya ASI, dapat dibedakan menjadi 3**

Menurut Susilowati dan Kuspriyanto (2016) Dalam Buku Gizi Dalam Daur Kehidupan

**Kolostrum**

Merupakan ASI yang kental berwarna kuning yang dihasilkan di hari pertama sampai dengan hari ke-7 atau ke-10 setelah ibu melahirkan. Warna kuning berasala dari β-karoten. Kolostrum mengandung Ig A, vitamin larut lemak dan kolestrol serta lesitin yang lebih banyak dari ASI matur, kaya akan vitamin A.

**ASI transisi**

Merupakan ASI yang mengandung banyak lemak dan gula susu (laktosa). ASI yang bersal dari ibu yang melahirkan bayi premature mengandung lemak dan protein yang tinggi, serta rendah laktosa disbanding ASI yang berasal dari ibu yang melahirkan bayi cukup bulan. Jumlah total produksi ASI dan asupan ke bayi bervariasi untuk setiap kali menyusui dengan jumlah berkisar antara 450-1200 ml dengan rerata antara 750-850 ml/hari.

**ASI matur**

Merupakan ASI yang mengandung air sebanyak 87,5%. Oleh karena itu, bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi mendapat tambahan air walaupun berada di tempat yang mempunyai suhu udara panas.

* + - 1. **Kandungan ASI**

1. Karbohidrat

Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI dan berfungsi sebagai salah satu sumber energi untuk otak. Kadar laktosa yang terdapat dalam ASI hampir 2 kali lipat dibanding laktosa yang ditemukan pada susu sapi atau susu formula. Namun demikian angka kejadian diare yang disebabkan karena tidak dapat mencerna laktosa (intoleransi laktosa) jarang ditemukan pada bayi yang mendapat ASI. Hal ini disebabkan karena penyerapan laktosa ASI lebih baik dibanding laktosa susu sapi atau susu formula. Kadar karbohidrat dalam kolostrum tidak terlalu tinggi, tetapi jumlahnya meningkat terutama laktosa pada ASI transisi (7-14 hari setelah melahirkan). Sesudah melewati masa ini maka kadar karbohidrat ASI relatif stabil (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Protein

Kandungan protein ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dengan protein yang terdapat dalam susu sapi. Protein dalam ASI dan susu sapi terdiri dari protein whey dan Casein. Protein dalam ASI lebih banyak terdiri dari protein whey yang lebih mudah diserap oleh usus bayi, sedangkan susu sapi lebih banyak mengandung protein Casein yang lebih sulit dicerna oleh usus bayi. Jumlah protein Casein yang terdapat dalam ASI hanya 30% dibanding susu sapi yang mengandung protein ini dalam jumlah tinggi (80%). Disamping itu, beta laktoglobulin yaitu fraksi dari protein whey yang banyak terdapat di protein susu sapi tidak terdapat dalam ASI. Beta laktoglobulin ini merupakan jenis protein yang potensial menyebabkan alergi.

ASI juga kaya akan nukleotida (kelompok berbagai jenis senyawa organik yang tersusun dari 3 jenis yaitu basa nitrogen, karbohidrat, dan fosfat) dibanding dengan susu sapi yang mempunyai zat gizi ini dalam jumlah sedikit. Disamping itu kualitas nukleotida ASI juga lebih baik dibanding susu sapi. Nukleotida ini mempunyai peran dalam meningkatkan pertumbuhan dan kematangan usus, merangsang pertumbuhan bakteri baik dalam usus dan meningkatkan penyerapan besi dan daya tahan tubuh (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Lemak

Kadar lemak dalam ASI lebih tinggi dibanding dengan susu sapi dan susu formula. Kadar lemak yang tinggi ini dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat selama masa bayi. Terdapat beberapa perbedaan antara profil lemak yang ditemukan dalam ASI dan susu sapi atau susu formula. Lemak omega 3 dan omega 6 yang berperan pada perkembangan otak bayi banyak ditemukan dalam ASI. Disamping itu ASI juga mengandung banyak asam lemak rantai panjang diantaranya asam dokosaheksanoik (DHA) dan asam arakidonat (ARA) yang berperan terhadap perkembangan jaringan saraf dan retina mata.

ASI mengandung asam lemak jenuh dan tak jenuh yang seimbang dibanding susu sapi yang lebih banyak mengandung asam lemak jenuh. Seperti kita ketahui konsumsi asam lemah jenuh dalam jumlah banyak dan lama tidak baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Kartinin

Karnitin ini mempunyai peran membantu proses pembentukan energi yang diperlukan untuk mempertahankan metabolisme tubuh. ASI mengandung kadar karnitin yang tinggi terutama pada 3 minggu pertama menyusui, bahkan di dalam kolostrum kadar karnitin ini lebih tinggi lagi. Konsentrasi karnitin bayi yang mendapat ASI lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapat susu formula (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Vitamin A

Selain berfungsi untuk kesehatan mata, vitamin A juga berfungsi untuk mendukung pembelahan sel, kekebalan tubuh, dan pertumbuhan. ASI mengandung dalam jumlah tinggi tidak saja vitamin A dan tetapi juga bahan bakunya yaitu beta karoten. Hal ini salah satu yang menerangkan mengapa bayi yang mendapat ASI mempunyai tumbuh kembang dan daya tahan tubuh yang baik (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Vitamin D

Seperti halnya vitamin K, ASI hanya mengandung sedikit vitamin D. Hal ini tidak perlu dikuatirkan karena dengan menjemur bayi pada pagi hari maka bayi akan mendapat tambahan vitamin D yang berasal dari sinar matahari. Sehingga pemberian ASI eksklusif ditambah dengan membiarkan bayi terpapar pada sinar matahari pagi akan mencegah bayi menderita penyakit tulang karena kekurangan vitamin D (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Vitamin E

Salah satu fungsi penting vitamin E adalah untuk ketahanan dinding sel darah merah. Kekurangan vitamin E dapat menyebabkan terjadinya kekurangan darah (anemia hemolitik). Keuntungan ASI adalah kandungan vitamin E nya tinggi terutama pada kolostrum dan ASI transisi awal (IDAI Cab.DKI Jakarta, 2008).

1. Vitamin K

Vitamin K dibutuhkan sebagai salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai faktor pembekuan. Kadar vitamin K ASI hanya seperempatnya kadar dalam susu formula. Bayi yang hanya mendapat ASI berisiko untuk terjadi perdarahan, walapun angka kejadian perdarahan ini kecil. Oleh karena itu pada bayi baru lahir perlu diberikan vitamin K yang umumnya dalam bentuk suntikan (IDAI Cab.DKI Jakarta,2008).

1. Mineral

Mineral utama yang terdapat di dalam ASI adalah kalsium yangmempunyai fungsi untuk pertumbuhan jaringan otot dan rangka, transmisi jaringan saraf dan pembekuan darah. Kandungan zat besi di dalam ASI lebihmudah diserap yaitu 20-50% dibandingkan hanya 4-7% pada susu formula.Sehingga bayi yang mendapat ASI mempunyai resiko lebih kecil untukmengalami kekurangan zat besi dibanding dengan bayi yang mendapat susuformula. Mineral zink dibutuhkan oleh tubuh karena merupakan mineral yang banyak membantu berbagai proses metabolisme di dalam tubuh (IDAI Cab.DKIJakarta, 2008)

* + - 1. **Akibat jika bayi tidak diberikan ASI**

Menurut Susilowati dan Kuspriyanto (2016) Dalam Buku Gizi Dalam Daur Kehidupan

1. Bayi tidak mendapatkan zat antibody yang berasal dari ASI yang dapat melindungi tubuh bayi dari infeksi.
2. Bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif tingkat kecerdesannya akan kurang jika dibandingkan dengan bayi yang diberikan ASI Eksklusif.
3. Bayi yang diberikan susu formula kemungkinan terjadi alergi tinggi.
4. Bayi yang diberikan susu formula maka kemungkinan untuk terjadi diare, karena usus bayi belum siap menerima makanan selain ASI.
5. **Pengetahuan**
   * + 1. **Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setalah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojdo, 2003). pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai $aktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana in$ormasi yangtersedia, serta keadaan sosial budaya.

* + - 1. **Enam tingkatan pengetahuan**

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

1. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterprestasikan secara benar. Orang telah paham terhadap obyek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

1. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi rill (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

1. Analisis (*Analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

1. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

1. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria- criteria yang telah ada.

* + - 1. **Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoadmojo (2014) adalah :

1. Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk berperan serta dalam pembangunan, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

1. Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak

tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

1. Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

1. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

1. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

1. **Sikap**

Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social (Notoatmodjo, 2003). Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap tersebut merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbukaatau tingkah lakuyang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek yang ada di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap mempunyai 3 komponen pokok yaitu:

* + - 1. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.

Merupakan keyakinan, pendapat atau pemikiran seseorang terhadap suatu objek.

* + - 1. Emosional atau evaluasi terhadap suatu objek

Merupakan penilaian (terkandung di dalamnya faktor emosi) orang

tersebut terhadap objek.

* + - 1. Kecenderungan untuk bertindak (tend of behave)

Sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah merupakan ancang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan) Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (total attitude).

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menurut Notoatmodjo (2003) dalam hal sikap, dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain :

* 1. Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah- ceramah tentang gizi.

b. Merespon (responding)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang ibu yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya, dan sebagainya) untuk pergi menimbangkan anaknya ke posyandu, atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d. Bertanggung Jawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya, seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

1. **Penyuluhan** 
   * + 1. **Pengertian Penyuluhan**

Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012).

* + - 1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penyuluhan yaitu untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan menjaga perilaku sehat, serta berperan aktif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan.

* + - 1. **Metode Penyuluhan**

Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku sasaran penyuluhan. Untuk mencapai suatu hasil yang optimal, penyuluhan harus disampaikan menggunakan metode yang sesuai dengan jumlah sasaran (Notoatmodjo, 2014). Menurut Supariasa tahun 2012, metode yang dapat dilakukan dalam penyuluhan adalah :

1. Ceramah

Ceramah adalah penyampaian atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari pemateri kepada sasaran (peserta) penyuluhan.

1. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin.Dalam diskusi kelompok beberapa orang mempunyai minat bersama terhadap suatu permasalahan lalu bertemu dan bertukar pendapat.

1. Diskusi Panel

Diskusi panel adalah suatu pembicaraan yang dilakukan oleh beberapa orang yang dipilih (3 sampai 6 orang) yang dipimpin oleh seorang moderator dihadapan sekumpulan pendengar.

1. Curah Pendapat

Curah pendapat adalah suatu penyampaian pendapat atau ide untuk memecahkan suatu masalah tanpa adanya kritik.Evaluasi pendapat dilaksanakan setelah seluruh peserta menyampaikan pendapat atau seluruh ide-idenya.Dalam acara curah pendapat, pemikiran kreatif lebih diperlukan daripada pemikiran praktis. Semua pendapat baik yang benar maupun yang salah akan diperlukan.

1. Demonstrasi

Demonstrasi adalah peragaan untuk menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu.Demonstrasi yang dilakukan oleh pemateri biasanya diikuti oleh sebagian atau seluruh peserta.Pada dasarnya demonstrasi adalah penyajian secara nyata yang disertai dengan diskusi.

1. Bermain Peran

Dalam bermain peran, peserta memerankan seperti dalam kenyataan mereka dan berbuat sesuatu dengan pendapatnya.Peserta kemudian mencoba untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

1. Simulasi (Permainan)

Metode simulasi adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari.Metode simulasi dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia.

1. Meninjau Lapangan (*Field Trip*)

Metode meninjau lapangan adalah pergi ketempat-tempat, baik di komunitas atau tatanan lain yang dianggap perlu untuk memantapkan belajar. Biasanya dilakukan setelah mendapat teori dan membandingkan kondisi nyata di lapangan.

1. Study Kasus (*Case Study)*

Studi kasus adalah sekumpulan situasi masalah yang dianalisis secara mendalam atau detail.Biasanya permasalahan adalah bagian dari kehidupan yang memerlukan diagnosis dan penanganan.

* + - 1. **Pengertian Media Booklet**

Menurut Roymond S. Simamora (2009) Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisikan tulisan dan gambar. Booklet merupakan sebuah kecil yang terdiri dari tidak lebih 24 lembar. Isi booklet harus jelas, tegas dan mudah dimengerti. Ukuran booklet biasanya bervariasi mulai dari 8cm hingga 13cm.

* + - 1. **Kekurangan media booklet**

1. Booklet ini tidak bisa menyebar ke seluruh masyarakat, karena disebabkan keterbatasan penyebaran booklet.
2. Tidak langsungnya proses penyampaiannya, sehingga umpan balik dari obyek kepada penyampai pesan tidak secara langsung (tertunda).
3. Memerlukan banyak tenaga dalam penyebarannya
   * + 1. **Kelebihan media booklet**

Dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama.

Sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri.

Proses penyampaiannya juga bisa disesuaikan dengan kondisi yang ada.

Lebih terperinci dan jelas, karena lebih banyak bisa mengulas tentang pesan yang disampaikannya.

(Citrawathi, 2011)

1. **Penelitian serupa terkait dengan penyuluhan asi eksklusif**

Berdasarkan penelitian (Meyka, 2018) menyimpulkan bahwa ada perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan asi eksklusif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anita,2019) menyebutkan bahwa penyuluhan dengan media booklet dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil.