



Pendampingan dan Edukasi Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Meningkatkan Status Gizi Anak

Ayu Pertiwi Nosianawati¹, Sunartono²,
Yunri Merida³

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta ^{1,2,3}

e-mail: ayunosianawati@gmail.com

Abstract

Health problems related to nutritional status in children are still a problem in the world, especially in developing countries. Indonesia is a developing country that has quite high nutritional status problems. Community service activities are carried out at PMB Santi, Cakuang Village. The target is 10 pregnant women at PMB Santi on Wednesday, January 10 2024. The methods used are 1) conducting a pre-test, 2) collecting data, 3) providing education, 4) conducting a post-test and 5) conducting monitoring and evaluation. Providing education to pregnant women about the First 1000 Days of Life starting from the definition, the impact of malnutrition, the nutritional needs of pregnant women, nutritional recommendations, the period for 1000 HPK, balanced nutrition and providing one balanced nutritious meal as well as providing leaflets. The results of pregnant women's knowledge about 1000 HPK, in the pre-test, obtained a good score of 20%, and a poor score of 80%. There was an increase in the post-test results with good scores of 90% and poor scores of 10%. Providing information about 1000 HPK is carried out directly to pregnant women.

Keywords: First 1000 Days of Life, Pregnant Mother.

Abstrak

Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PMB Santi Desa Cakuang. Sasaran adalah ibu hamil di PMB Santi pada hari rabu tanggal 10 Januari 2024 sejumlah 10 ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu 1) melakukan pre-test, 2) Melakukan pengumpulan data, 3) pemberian edukasi, 4) melakukan post-test 5) melakukan monitoring dan evaluasi. Pemberian edukasi pada ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan mulai dari definisi, dampak kekurangan gizi, kebutuhan gizi ibu hamil, anjuran nutrisi, periode selama 1000 HPK, gizi seimbang dan sajian sekali makan bergizi seimbang serta memberikan leaflet. Hasil pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK, pada pre-test didapatkan nilai baik 20%, dan nilai kurang 80%. Terjadi peningkatan pada hasil post-test nilai baik 90% dan nilai kurang sebesar 10%. Pemberian informasi tentang 1000 HPK dilaksanakan secara langsung kepada ibu hamil.

Kata Kunci: 1000 Hari Pertama Kehidupan, Ibu Hamil.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Upaya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin, tepatnya dimulai dari masa kehidupan janin. Di Indonesia upaya ini disebut dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan 1000 HPK (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Periode 1000 HPK merupakan masa awal kehidupan saat masih berada dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupan. Masa awal kehidupan ini disebut juga dengan Periode Emas. 1000 HPK sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat, sehingga akan berdampak pada masa yang akan datang (Sudargo, 2018)

Fokus penanganan gizi pada 1000 HPK ini adalah untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang merupakan masalah utama kesehatan pada balita karena dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas anak. Secara umum kekurangan gizi pada anak dibagi menjadi stunting (tinggi badan kurang menurut usia), wasting (berat badan kurang menurut tinggi badan), dan gizi buruk (berat badan kurang menurut usia). Masalah- masalah gizi tersebut akan terjadi apabila pada zat gizi tidak terpenuhi pada periode 1000 HPK (Black & et al, 2013).

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat tidak terpenuhinya asupan gizi dalam masa 1000 HPK sehingga terjadi gangguan pertumbuhan pada anak. Seorang anak dianggap stunting apabila tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Keadaan stunting ini ditunjukkan dengan nilai z-score tinggi badan menurut usia (indeks TB/U) < -2 SD berdasarkan standar WHO (Azrimaidaliza et all., 2019; Lamid, 2018; WHO, 2010)

Wasting merupakan masalah gizi yang bersifat akut disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu yang tidak lama. Wasting dapat mengganggu 2 imunitas tubuh sehingga menyebabkan peningkatan keparahan, durasi, dan kerentanan terhadap penyakit menular. Selain itu, wasting pada 1000 HPK dapat menyebabkan terganggunya perkembangan kognitif dan kemampuan belajar, berkurangnya massa tubuh tidak berlemak, perawakan dewasa yang pendek, terganggunya metabolisme glukosa, dan produktivitas rendah. Keadaan wasting ditunjukkan dengan nilai z-score berat badan menurut tinggi badan (indeks BB/TB) < -2 SD berdasarkan standar WHO (Azrimaidaliza, et al., 2019; Dewey, 2013; Lamid, 2018; Pem, 2015; WHO, 2010) Gizi buruk merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk.

Angka stunting di Indonesia masih tinggi yaitu 21,6% (SSGI 2022), walaupun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% (SSGI 2021) namun masih butuh upaya untuk mencapai target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%, kemudian persentase kejadian *wasting* sebesar 7,7%, *underweight* 17,1% dan *overweight* 3,5%. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, ditemukan bahwa prevalensi balita stunting di Jawa Barat mencapai 20,2% pada tahun 2022 (SSGI, 2023). Di Kabupaten Bandung kejadian stunting mencakup prevalensi yang tinggi yakni 25% (Open Data Jabar, 2023).

Berbagai kegiatan edukasi gizi sudah dilaksanakan di beberapa wilayah Desa Cangkuang Kabupaten Bandung, namun sebatas kegiatan insidental belum terlaksana secara rutin dengan bekerjasama dengan bidan dalam rangka membantu tenaga kesehatan atau tenaga gizi dalam mencegah dan mengatasi permasalahan gizi. Selanjutnya, kegiatan pengabdian ini tidak hanya secara langsung ke wilayah Desa Cangkuang tapi ke depannya dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan menggunakan media sosial. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang serta adanya perubahan perilaku gizi yang baik. Selain itu edukasi kepada kader juga harus dilakukan agar kader dapat memberikan edukasi secara berkelanjutan kepada para ibu yang mempunyai balita.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Cakuang, Kabupaten Bandung, dengan sasaran 20 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Januari 2024 di PMB Santi. Dalam kegiatan penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja, tim pengabdian menerapkan metode yang terstruktur. Pertama, kami melakukan pre-test untuk menilai pengetahuan awal para ibu hamil. Kemudian, kami melakukan pengumpulan data untuk memperoleh informasi yang diperlukan. Selanjutnya, dilakukan pemberian edukasi yang mencakup topik 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), termasuk definisi, dampak kekurangan gizi, kebutuhan gizi ibu hamil, anjuran nutrisi, periode selama 1000 HPK, gizi seimbang, sajian makanan bergizi, serta distribusi leaflet untuk informasi tambahan. Setelah itu, dilakukan post-test untuk mengevaluasi pemahaman setelah mendapat edukasi. Terakhir, kami melakukan monitoring dan evaluasi terhadap keseluruhan kegiatan untuk menilai efektivitas dan memberikan masukan untuk perbaikan di masa mendatang. Dengan metode ini, diharapkan para ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan yang berguna untuk mendukung kesehatan mereka dan perkembangan bayi yang sedang dikandung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan edukasi kepada ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Tabulasi Data Kegiatan Edukasi 1000 Hari Pertama Kelahiran

| Karateristik | Jumlah | |
|-----------------------|--------|----|
| | f | % |
| Usia Ibu | | |
| <30 Tahun | 15 | 75 |
| >30 Tahun | 5 | 25 |
| Gravida | | |
| Primipara | 7 | 35 |
| Multipara | 13 | 65 |
| Pekerjaan | | |
| Ibu Rumah Tangga | 16 | 80 |
| PNS | 2 | 10 |
| Swasta | 2 | 10 |
| Pendidikan Ibu | | |
| Pendidikan Rendah | 3 | 35 |
| Pendidikan Tinggi | 17 | 65 |

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan data dalam tabel, mayoritas ibu hamil memiliki karakteristik tertentu. Sebanyak 75% dari ibu hamil berusia kurang dari 30 tahun, menunjukkan bahwa kelompok usia muda mendominasi dalam partisipasi kegiatan ini. Selain itu, sebanyak 65% ibu hamil merupakan gravida multipara, yang menandakan bahwa mayoritas dari mereka adalah ibu yang telah mengalami lebih dari satu kehamilan sebelumnya. Sementara itu, sebanyak 80% ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga, menunjukkan bahwa kegiatan ini menarik partisipasi dari ibu yang berperan sebagai pengurus rumah tangga di lingkungan mereka. Terakhir, sebanyak 65% ibu hamil memiliki pendidikan tinggi, setidaknya lulus SMA, yang menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka memiliki tingkat pendidikan yang memadai untuk menerima dan memahami informasi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi. Dengan demikian, data tersebut memberikan gambaran karakteristik umum dari partisipan dalam kegiatan tersebut.

Tabel 2
Hasil Kuesioner ibu hamil Pengetahuan tentang 1000 HPK

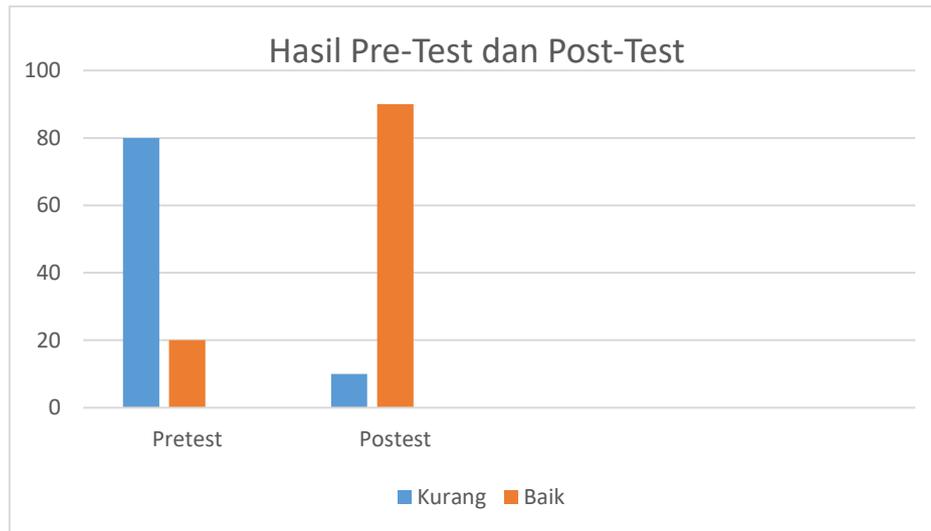
| Pengetahuan | Jumlah | |
|-----------------|--------|----|
| | f | % |
| <i>Pre-test</i> | | |
| Kurang | 16 | 80 |
| Baik | 4 | 20 |

| <i>Post-test</i> | | |
|------------------|----|----|
| Kurang | 2 | 10 |
| Baik | 18 | 90 |

Sumber: Data primer, 2024

Peningkatan pengetahuan sasaran mengenai materi yang diberikan dapat dilihat lebih jelasnya pada Gambar berikut;

Tabel 1
Hasil Pre-Test dan Post Test



Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel dan Gambar di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu terkait materi yang diberikan saat melakukan kegiatan pre-test dan post-test. Pada saat pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 16 orang (80%), sedangkan dengan kategori baik adalah sebanyak 4 orang (20%). Pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 2 orang (10%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 18 orang (90%). Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa pengetahuan ibu meningkat setelah diberi edukasi terkait 1000 HPK

Berdasarkan Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK sebelum diberi edukasi Pada penelitian ini diperoleh hasil pengetahuan sebelum diberikan edukasi pada 420 responden yaitu berpengetahuan kurang sebanyak 16 responden (80%) dan berpengetahuan baik sebanyak 4 responden (20%). Pengetahuan adalah hasil "tahu" yang terjadi setelah seseorang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Menurut (Dwi and Nasution, 2023) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pendidikan, pekerjaan, dan usia, sedangkan

faktor eksternal meliputi lingkungan, sosial budaya, dan informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah dalam menerima informasi. Pekerjaan adalah kegiatan yang menyita waktu, sehingga dapat mempengaruhi kehidupan terutama bagi ibu-ibu. Pada segi umur, semakin cukup umur, maka kematangan dan kekuatan seseorang akan semakin besar dalam pemikiran. Tingkat pengetahuan yang baik pada responden sebelum dilakukan edukasi tentang 1000 HPK tersebut kemungkinan disebabkan oleh informasi yang didapatkan oleh responden melalui media sosial, maupun melalui pengalaman yang dibagikan oleh responden lain. Pada responden yang masih mempunyai tingkat pengetahuan cukup atau bahkan kurang kemungkinan disebabkan responden kurang terpapar akan informasi mengenai 1000 HPK.

Berdasarkan Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK sesudah diberi edukasi. Edukasi merupakan suatu usaha dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok, atau individu mengenai kesehatan dengan harapan pengetahuan tentang kesehatan di masyarakat menjadi lebih baik. Dengan demikian, diharapkan tersebut akan merubah perilaku yang menunjang kesehatannya (Notoatmodjo, 2012). Semua ibu hamil beresiko untuk mengalami balita stunting sehingga informasi mengenai 1000 HPK ini sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Informasi ini bisa diperoleh ibu dengan adanya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Adapun tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah untuk menanamkan pengetahuan atau pengertian, pendapat, dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, serta menanamkan tingkah laku atau kebiasaan yang baru (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini dilakukan secara berkelompok pada kelas ibu hamil yaitu sebanyak 8-13 responden pada setiap pertemuannya. Menurut (Notoatmodjo, 2012), dikatakan kelompok kecil jika peserta kurang dari 20 orang. Metode yang bisa digunakan adalah diskusi kelompok dengan harapan semua anggota dapat berpartisipasi. Dalam memberikan pendidikan kesehatan, alat bantu atau media sangat dibutuhkan guna menyajikan suatu informasi (Astuti *et al.*, 2022).

Adapun manfaat media menurut (Notoatmodjo, 2012) adalah dapat menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi hambatan bahasa, merangsang sasaran untuk melaksanakan pesan yang disampaikan, membantu sasaran untuk belajar lebih banyak dan lebih tepat, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penyampaian informasi oleh pendidik, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran melalui penginderaan, mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik, dan membantu menegakkan informasi yang diperoleh.

Gambar 1
Pemberian Leaflet Tentang 1000 HPK dan Penyuluhan 1000 HPK



Sumber: Data primer, 2024

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada ibu hamil di PMB Santi, Desa Cakuang, Kabupaten Bandung. Sebanyak 20 ibu hamil berpartisipasi dalam kegiatan ini, dengan mayoritas berusia kurang dari 30 tahun (75%), multipara (65%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (80%), dan memiliki pendidikan tinggi (minimal lulus SMA, 65%). Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil terkait 1000 HPK setelah mendapatkan edukasi.

Pada pre-test, 16 ibu hamil (80%) memiliki pengetahuan kurang, sedangkan setelah post-test, hanya 2 ibu hamil (10%) yang memiliki pengetahuan kurang, sementara 18 ibu hamil lainnya (90%) memiliki pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya 1000 HPK. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini sebaiknya terus dilaksanakan guna terus meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama para ibu. Diharapkan, melalui kegiatan ini, sikap positif terhadap 1000 HPK dan gizi seimbang dapat tertanam dalam kehidupan sehari-hari, sehingga status gizi dan kesehatan keluarga, khususnya balita, dapat meningkat. Kami mengucapkan terima kasih atas kerjasama dari semua pihak, termasuk Kepala PMB Santi, tenaga kesehatan, karyawan, dan ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. *et al.* (2022) *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Azrimaidaliza, Asri, R., Handesti, M., & Lisnayenti, Y. (2017). Promosi Makanan Sehat dan Bergizi Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 67-74.
- Black, R. E., & et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*, 427-451.
- Dewey, K. G. (2013). The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children during the Period of Complementary Feeding: An Evolutionary Perspective. *J. Nutr*, 2050-2054.
- Dwi, H. and Nasution, N.A. (2023) *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. Cetakan 1. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lamid, A. (2018). Masalah Kependekan (Stunting) Pada Anak Balita: Analisis Prospek Penanggulangan di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2012) 'Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi 2012', in. Jakarta: Rineka Cipta.
- Open Data Jabar (2023) 'Data terbaru! Prevalensi stunting di Jabar menurun 4,3%, pencapaian target WHO semakin dekat', *Nita Fitriani - Jabar Digital Service*. Available at: <https://opendata.jabarprov.go.id/id/artikel/data-terbaru-prevalensi-stunting-di-jabar-menurun-43-pencapaian-target-who-semakin-dekat>.
- Pem, D. (2015). Factors Affecting Early Childhood Growth and Development : Golden 1000 Days Advanced Practices in Nursing. *Journal of AdvancedPractices in Nursing*, 1-4.

- Rahmayana, Ibrahim, I., & Damayanti, D. (2014). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Posyandu Asoka II Wilayah Pesisir Kelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makasar Tahun 2014. *Public Health Science Journal*, 1.
- SSGI (2023) 'Hasil Survei Status Gizi Indonesia', Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pp. 77-77. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>.
- Sudargo, T. (2018). 1.000 Hari Pertama Kehidupan. In. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- USAID. (2014). Technical Guidance Brief: Implementation Guidance for Ending Preventable Maternal and Child Death. *Multi-sectoral Nutrition Strategy*, 1-6.
- Wahyudi, B. F., Sriyono, & Indarwati, R. (2015). Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita. *Jurnal Pediomaternal*, 3, 83-91.
- WHO. (2010). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide Switzerland*: WHO Press