

## Pencegahan Stunting dengan Edukasi Pentingnya 1000 HPK dan Gizi Seimbang di Dusun Kabrokan Kulon, Desa Sendangsari, Pajangan, Bantul

Salma Alfina Putri Nada<sup>1</sup>, Lisa Widiastuti<sup>2</sup>, Muhammad Yahya<sup>3</sup>,  
Muhammad Arif<sup>4</sup>, Herni Dwi Herawati S.Gz, MPH<sup>5\*</sup>

Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Alma Ata Yogyakarta<sup>1, 2, 3, 5</sup>

Program Studi S1 Pendidikan Agama Islam, Universitas Alma Ata Yogyakarta<sup>4</sup>

e-mail : sadaff.ds@gmail.com<sup>1</sup>, lisa65851@gmail.com<sup>2</sup>, yahyamuhammad1600@gmail.com<sup>3</sup>,

Ariflatansa.182@gmail.com<sup>4</sup>

\*corresponding author: hernidwiherawati@gmail.com<sup>5</sup>

### Abstrak

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) adalah masa periode emas atau dikenal sebagai Golden Period seorang anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Periode ini disebut Golden Period karena dimana pertumbuhan otak sangat pesat yang dapat menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Dampak jika asupan gizi kurang selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) diantaranya yaitu bayi lahir dengan Berat Badan Rendah (BBLR), kurus, imunitas yang kurang, mudah terserang penyakit kronis seperti sakit ginjal, jantung, diabetes type 2, stroke, hipertensi dan kanker, juga terhambat pada pertumbuhan kognitif dan IQ yang rendah. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu hamil dan wanita usia subur (WUS) terhadap 1000 hari pertama kehidupan (HPK) di Dusun Kabrokan Kulon, Sendangsari, Bantul, Yogyakarta. Metode yang kami gunakan pada program kerja ini ialah ceramah dan diskusi. Alur pelaksanaan dari program ini yaitu, analisa masalah yang terjadi terutama masalah kesehatan terkait stunting dan kurangnya pengetahuan mengenai 1000 hari pertama kehidupan juga gizi seimbang, pemilihan program kerja yang tepat, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil dari dilakukannya penyuluhan ini mendapatkan hasil yang baik. Keberhasilan program tersebut dilihat dari hasil pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan melalui pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya perubahan kenaikan nilai.

**Kata Kunci :** 1000 HPK, Gizi seimbang, Stunting

### Abstract

The first thousand days of life (1000 HPK) is a golden period or what is known as the Golden Period for a child to grow and develop optimally. This period is called the Golden Period because where the brain growth is very rapid which can determine the quality of life of children in the future. The impact of lack of nutritional intake during the First 1000 Days of Life (HPK) includes babies born with low body weight (LBW), thin, lacking immunity, prone to chronic diseases such as kidney disease, heart disease, type 2 diabetes, stroke, hypertension and cancer, stunted cognitive growth and low IQ. The purpose of this counseling was to determine the knowledge and attitudes of pregnant women and women of early age (WUS) towards the first 1000 days of life (HPK) in Kabrokan Kulon Hamlet, Sendangsari, Bantul, Yogyakarta. The method we use in this work program is lecture and discussion. The implementation flow of this program is analyzing the problems that occur, especially health problems related to stunting and lack of knowledge about the first 1000 days of life as well as balanced nutrition, selecting the right work program, implementation and evaluation. The results of this counseling get good results. The success of the program was seen from the results of participants' understanding of the material provided through the pre-test and post-test which showed a change in the increase in grades.

**Keywords:** 1000 HPK, Balanced nutrition, Stunting

### PENDAHULUAN

Status gizi setiap individu sangat ditentukan oleh asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pemenuhan gizi yang optimal pada masa kehamilan sangat penting karena asupan nutrisi ibu selama kehamilan sangat mempengaruhi tumbuh kembang janin yang ada di dalam kandungan. Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan periode emas atau yang dikenal sebagai Golden Period seorang anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Periode ini disebut Golden Period karena dimana pertumbuhan otak sangat pesat yang dapat menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Namun, jika terjadi gangguan pada periode ini akan berdampak

pada kelangsungan hidup dan tumbuh kembang anak (Kementerian Koordinator Ekonomi & Kesejahteraan RI, 2013).

Saat ini masalah gizi ini di Indonesia masih menjadi masalah yang serius dan membutuhkan perhatian yang serius. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas tahun 2018), persentase BBLR di Indonesia sebesar 6,2%, anak balita pendek (stunting) sebesar 22,7%, anak balita dengan status gizi kurus sebesar 15,9%, anak balita dengan status gizi kurang sebesar 17,9%. Dan Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sendiri persentase bayi pendek (28,6%) menduduki peringkat kedua tertinggi setelah Nusa Tenggara Timur (Riskesdas, 2013). Pada tahun 2016 kejadian kekurangan energi dan protein di DIY sebesar 8,83% dan turun menjadi 8,26% pada tahun 2017 dan turun lagi menjadi 7,94% tahun 2018. Namun pada tahun 2019 kembali meningkat 8,35%. Angka prevalensi selama tiga tahun terakhir masih berkisar pada angka 7-8% yang menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan dalam rangka penurunan prevalensi kekurangan energi dan protein pada balita di DIY belum tercapai secara maksimal (Dinkes DIY, 2019)

Dampak jika asupan gizi kurang selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) diantaranya yaitu bayi lahir dengan Berat Badan Rendah (BBLR), kurus, imunitas yang kurang, mudah terserang penyakit kronis seperti sakit ginjal, jantung, diabetes tipe 2, stroke, hipertensi dan kanker, terhambatan pertumbuhan kognitif dan IQ yang rendah yang dapat menurunkan produktifitas sewaktu dewasa nanti, masalah gizi khususnya stunting dimana usia 0 – 5 bulan 1 per 5 dari jumlah anak adalah stunting, usia balita 1 per 3 stunting dan usia 2-3 tahun lebih 40% stunting. Target penurunan stunting pada tahun 2019 harus di bawah 28% (Husnah, 2017).

Kemudian dari masalah gizi yang masih cukup serius dilakukan penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu hamil dan wanita usia subur (WUS) terhadap 1000 hari pertama kehidupan (HPK) di Dusun Kabrokan Kulon, Sendangsari, Bantul, Yogyakarta.

## **METODE**

Metode yang kami gunakan pada program kerja ini ialah ceramah dan diskusi. Alur pelaksanaan dari program ini yaitu, analisa masalah yang terjadi terutama masalah kesehatan, pemilihan program kerja yang tepat, pelaksanaan dan evaluasi. Analisa masalah yang kami dapatkan yaitu kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi pada ibu hamil, kemudian kami memilih metode ceramah dan diskusi dengan cara penyuluhan merupakan metode yang tepat, selain itu juga diadakan *pre-test* dan *post-test* untuk tolak ukur pengetahuan masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 02 Oktober 2021 di rumah bapak dukuh Kabrokan Kulon. Masyarakat yang ikut serta sejumlah 25 orang yang terdiri dari ibu hamil, kader posyandu dan ibu ketua RT. Sebelum diberikan materi penyuluhan, peserta mengisi soal *pre-test* yang telah kami susun sesuai tema materi yang akan disampaikan. Kemudian sesi penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dan gizi seimbang bagi ibu hamil. Metode penyuluhan meskipun hanya dengan ceramah namun peserta mampu mengikuti dan menangkap materi dengan baik karena ada hubungan timbal balik atau diskusi dengan baik. Setelah materi selesai disampaikan, peserta mengisi *post-test* yang telah kami sediakan dengan soal yang sama dengan *pre-test*.

Pada saat pelaksanaan, sebelum masuk untuk mengikuti peserta diminta untuk registrasi dengan mengisi absensi, pengecekan suhu tubuh, penggunaan hand sanitizer dan kami menyediakan masker bagi yang belum menggunakan. Hal ini dilakukan karena untuk mencegah penyebaran kasus covid-19.



Gambar 1.Meja Registrasi

Kemudian acara dibuka dengan sambutan bapak kepala dukuh. Bapak dukuh berterima kasih atas dilaksanakannya program tersebut karena pengetahuan ibu hamil masih kurang dan harapan kedepan ilmu yang didapat bisa di implementasikan hingga bisa mencetak generasi penerus bangsa yang baik dan cerdas.



Gambar 2.Pembukaan Oleh Bapak Dukuh

Setelah acara dibuka, masuk ke acara inti yaitu penyuluhan. Namun sebelum materi disampaikan, peserta dibagikan soal *pre-test* yang berisi tentang materi yang akan disampaikan. Peserta diberikan waktu selama 10 menit untuk menjawab 15 soal. Peserta menjawab soal dengan sungguh-sungguh dan berusaha untuk menjawab dengan benar. Soal *pre-test* ini diberikan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai materi yang akan disampaikan.



Gambar 3.Pengisian Soal Pre-test

Setelah selesai pengisian soal *pre-test*, sesi penyuluhan dimulai. Sesi pertama yaitu mengenai pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dan sesi kedua yaitu mengenai gizi seimbang, khususnya bagi ibu hamil. Peserta antusias menyimak penjelasan karena materi juga ilmu baru yang menarik. Pengisi materi penyuluhan yaitu dari salah satu peserta kuliah kerja nyata tematik kelompok 02 Sendangsari. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi tanya jawab antara pemateri dan peserta. Tanya jawab dan diskusi begitu mengesankan karena antusias peserta baik.



Gambar 4. Penyuluhan

Sesi selanjutnya ialah pengisian post-test untuk peserta. Soal *post-test* ini sama dengan *pre-test* yang berguna untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan diterima baik oleh peserta atau tidak. Juga untuk mengetahui apakah pengetahuan peserta telah bertambah dengan pemahannya materi yang telah disampaikan. Pengerjaan post-test ini peserta diberikan waktu selama 10 menit.



Gambar 5. Pengisian Soal Post-test

Acara penyuluhan selesai, kemudian dilanjutkan dengan cek status gizi. Cek status gizi yang dilakukan ialah pengukuran lingkaran lengan atas, berat badan dan tinggi badan. Cek status gizi ini bertujuan untuk mengetahui status gizi wanita usia subur di dusun Kabrokan Kulon. Pengukuran dilakukan oleh mahasiswa gizi Universitas Alma Ata yang juga merupakan peserta kuliah kerja nyata tematik kelompok 02 Sendangsari.



Gambar 6. Pengecekan Status Gizi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja kami mengenai penyuluhan pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dan gizi seimbang untuk ibu hamil dilaksanakan pada hari Sabtu, 02 Oktober 2021 yang bertempat di

rumah bapak dukuh Kabrokan Kulon tepatnya di RT 01. Masyarakat diberi undangan sebelum hari pelaksanaan agar bisa menghadiri penyuluhan tersebut.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

No	Umur	Pendidikan	Skor Pre-test	Skor Post-test	Keterangan
1.	40	SD	12	11	Penurunan
2.	38	SMA	11	13	Peningkatan
3.	25	-	11		-
4.	29	SMP	12	11	Penurunan
5.	24	SMA	5	10	Peningkatan
6.	24	SMA	13	13	Sama
7.	30	SMP	9	12	Peningkatan
8.	25	SMK	12	13	Peningkatan
9.	40	SMP	8	9	Peningkatan
10.	41	SD	9	11	Peningkatan
11.	20	SMK	7	9	Peningkatan
12.	48	SD	4	10	Peningkatan
13.	33	SMA	11	10	Penurunan
14.	24	D III	12	14	Peningkatan
15.	34	SMA	7		
16.	-	-	7	9	Peningkatan
17.	38	SD	9	7	Penurunan
18.	25	SMK	12	11	Penurunan
19.	24	SMK	8		
20.	-	SMA	8	10	Peningkatan
21.	25	SMK	11	13	Peningkatan
22.	35	SLTP	14	12	Penurunan
23.	-	-	9	10	Peningkatan
24.	36	SMU	12	12	Sama
25.	-	SD	5	10	Peningkatan
26.	27	SMK	12	12	Sama

Tabel 2. Total Hasil

Pengetahuan	Total
Penurunan	6
Peningkatan	14
Sama	3
Tidak Ada	3
Total	26

Peserta penyuluhan merupakan wanita usia subur, ibu hamil dan remaja. Latar belakang pendidikan peserta rata-rata mengenyam bangku SMA/SMK/ sederajat. Soal *pre-test* dan *post-test* merupakan soal yang sama dengan 15 butir soal pilihan ganda. Pertanyaan yang terdapat pada soal yaitu mengenai materi penyuluhan. Materi yang terdapat ialah mengenai pengetahuan 1000 hari pertama kehidupan, gizi seimbang, prinsip gizi seimbang dan sedikit mengenai pemberian makan pada anak bayi atau MP-ASI.

Hasil dilakukannya penyuluhan ini mendapatkan hasil yang baik. Tingkat pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan, yaitu pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dan gizi seimbang bagi ibu hamil mengalami peningkatan yang baik, artinya peserta paham akan materi yang disampaikan. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan skor antara *pre-test* dan *post-test* yang dikerjakan.

Edukasi melalui penyuluhan ini mampu menambah pengetahuan masyarakat jika disampaikan dengan model komunikasi yang baik pula. Pengetahuan merupakan suatu hal yang penting karena pengetahuan mampu membawa suatu perubahan sikap. Pengetahuan dapat disimpan dalam memori seseorang sebagai informasi. Seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi maka ia akan bisa menjelaskan apa yang sudah diterima kemudian memahami yang kemudian mengimplementasikan ilmunya dalam kehidupan. Peserta dalam penyuluhan ini sudah tau karena telah terjadi diskusi sederhana yang dapat dijadikan nilai pengetahuan peserta telah mengetahui dan sedikit memahami tentang materi.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan mengenai pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dan gizi seimbang terutama untuk ibu hamil yang kami lakukan dapat dinilai berhasil. Masyarakat antusias untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut. Keberhasilan program tersebut dilihat dari hasil pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan melalui pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya perubahan kenaikan nilai. Harapannya, hal tersebut juga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Semoga setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini masyarakat semakin memperhatikan pentingnya gizi untuk ibu hamil terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhirah, U. H., Rosdiana, E., & Anwar, C. (2020). Hubungan Perilaku Ibu Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Dengan Status Gizi Baduta Di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Banda Aceh Relationship of Mother Behavior About the First 1000 Days of Life with Baduta Nutrition Status in Mibo Village , Banda Raya District , Banda Aceh, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 6(1), 549–561.
- Di, H., Kerja, W., & Tamalate, P. (2021). Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Education Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. No Title, XVI(1), 29–36.
- Gizi, A. (2018). Pengaruh Drama 1000 HPK Terhadap Pengetahuan, Sikap, Asupan Zat Gizi Ibu Hamil di Puskesmas 11 Ilir Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*. 13(1), 61–67.
- Hendra, A., & Rahmad, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Pasangan Usia Subur di Perkotaan dan Perdesaan, 10(April). *Jurnal Kesehatan*. 147–152.
- Ilmu, B., Fakultas, G., & Unsyiah, K. (2017). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 17(3), 179–183.
- Marbun, R., & Meirani, F. (2020). Wanita Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Aplikasi 1000 HPK Berbasis Android. 846–865.
- Old, Y., Potorono, I. N., & Ngaisyah, R. D. (2016). Hubungan Riwayat Lahir Stunting dan BBLR Dengan Status Gizi Anak Balita Usia 1-3 Tahun di Potorono (The Relationship Of Stunted Growth And Low Birth Weight (LBH) History With The Nutritional Status Of) 1 –, XI(April). *Jurnal Medika Respati*. 51–61.
- Dinkes DIY. 2019. Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Suharsanti, R., Astutiningsih, C., & Susilowati, N. D. (2020). Secara KLT Densitometri Dengan Perbedaan Metode Ekstraksi Curcumin Levels From Turmeric Extrac (Curcuma domestica). *Jurnal Wiyata*. Vol. 7 No. 2.