

## Optimalisasi Gizi dan Kesehatan Dalam Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan



Indah Yun Diniaty Rosidi\*<sup>2</sup>, Rajia Rajia<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin  
<sup>2</sup> Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya  
Email: [indahbo73@gmail.com](mailto:indahbo73@gmail.com)

### Article history

Received: 02-06-2022

Accepted: 02-08-2022

Published: 02-09-2022

### \*Corresponding author

Indah Yun Diniaty Rosidi\*

Email : [indahbo73@gmail.com](mailto:indahbo73@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Kekurangan gizi akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dan secara perlahan berdampak pada tingginya angka kematian ibu, angka kematian bayi, angka kematian balita, dan rendahnya usia harapan hidup. **Tujuan:** Pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan dalam periode emas 1000 Hari Pertama Kehidupan. **Metode:** Menggunakan pendidikan kepada masyarakat dengan sasaran WUS. Fokus pada 1000 HPK, pemenuhan gizi selama 1000 HPK dan tentang stunting. **Hasil:** Pengabdian menunjukkan semakin pahamnya ibu tentang 1000 HPK, pemenuhan gizi selama 1000 HPK dan stunting agar ibu akan memperbaiki pemenuhan gizi sehari-hari agak dapat mencegah stunting pada anak. **Kesimpulan:** Bahwa peserta penyuluhan yakni wanita usia subur memahami tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemenuhan gizi dan kesehatan dalam 1000 HPK dan pencegahan stunting.

Kata Kunci: Kematian Ibu; Gangguan pertumbuhan; Kekurangan gizi.

*Introduction: Malnutrition will affect the quality of human resources and slowly impact the high maternal mortality rate, infant mortality, toddler mortality, and low life expectancy. Objective: This devotion is to increase knowledge related to nutrition and health in the golden period of the First 1000 Days of Life. Method: Using education in the community with WUS targets. Focus on 1000 HPK, fulfilment of nutrition for 1000 HPK and stunting. Results: Devotion shows the mother's understanding of 1000 HPK, the completion of food for 1000 HPK and stunting so that mothers will improve the fulfilment of daily nutrition, which can somewhat prevent stunting in children. Conclusion: The counselling participants, namely women of childbearing age, understand the First 1000 Days of Life (HPK), the fulfilment of nutrition and health in 1000 HPK and stunting prevention.*

*Keywords: Maternal Mortality; Growth Disorders; Malnutrition.*



## PENDAHULUAN

Kekurangan gizi akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dan secara perlahan berdampak pada tingginya angka kematian ibu, angka kematian bayi, angka kematian balita, dan rendahnya usia harapan hidup (Puji et al., 2020). Kekurangan gizi selama kehamilan dikaitkan dengan hambatan pertumbuhan janin, stunting, wasting, dan menjadi penyebab 3 juta kematian anak setiap tahun atau 45% dari semua kematian anak pada tahun 2011 (Black et al., 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO), salah satu masalah pemenuhan gizi yang saat ini menjadi fokus yaitu meningkatnya kejadian *stunting*. Stunting adalah bentuk kekurangan gizi anak dengan pertumbuhan yang berada dibawah standar. Secara global, sekitar 162 juta anak-anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting (Yuliani & Immawanti, 2018). Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan (Zogara & Pantaleon, 2020). Peran ibu dalam fase emas sangat penting untuk mencegah stunting pada anak. Meskipun masa pembuahan tidak memiliki janin, maka penguatan dini gizi ibu harus dilakukan agar tubuh ibu siap menjalani fase prenatal perkembangan janin, yang kemudian berlanjut pada fase bayi - balita hingga remaja (Saleh et al., 2021).

Kejadian stunting sering dijumpai pada anak usia 12-36 bulan dengan prevalensi sebesar 38,2 - 41,5% (Fenalanbair et al., 2017). Kejadian balita pendek atau biasa disebut dengan stunting merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita di dunia saat ini. Pada tahun 2017, sebanyak 22,2% atau sekitar 150,8 juta balitadi dunia mengalami stunting. Namun angka ini sudah mengalami penurunan jika dibandingkan dengan angka stunting pada tahun 2000 yaitu 32,6%. Pada tahun 2017, lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika. Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, proporsi terbanyak berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling sedikit di Asia Tengah (0,9%) (Pusdatin, 2018). Data angka stunting anak di bawah 5 tahun yang dikumpulkan oleh WHO, Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi angka anak di kawasan Asia Tenggara/ South-East Asia Regional (SEAR). Rata-rata angka stunting pada anak di bawah 5 tahun di Indonesia antara tahun 2005 dan 2017 adalah 36,4%. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) dalam tiga tahun terakhir, stunting memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, berat badan kurang dan obesitas. Persentase balita mengalami peningkatan sejak tahun 2016, dari 27,5% menjadi 29,6% pada tahun 2017 (Pusdatin, 2018). Angka dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2019 menunjukkan angka balita usia 0-59 bulan dengan stunting melebihi 2.920 kasus dan pada tahun 2021 angka stunting malnutrisi sebanyak 1.472 kasus, sedangkan di Kota Baubau, Dinas Kesehatan Kota Baubau melalui Seksi Kesehatan dan Gizi Keluarga menjelaskan penurunan angka stunting kota Baubau sebesar 13,9% masih rendah, 14% lebih tinggi dari target nasional. 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 (Nada et al., 2022).

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah upaya perbaikan gizi. Akan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak. Bukan hanya itu, kekurangan gizi pada ibu hamil dapat nantinya mengganggu perkembangan fisik, mental dan kecerdasan anak. bayi yang dilahirkan pendek dan sangat kurus, akan tumbuh di bawah normal dan menjadi orang dewasa bertubuh pendek dengan mempunyai kecerdasan dan penghasilan rendah. Agar anak menjadi pintar dan tumbuh optimum, keluarga perlu memperhatikan masa penting, yakni 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mulai selama kehamilan (9 bulan atau 270 hari) sampai 2 tahun pertama sejak anak dilahirkan (730 hari pertama). seribu hari pertama merupakan periode penting di mana gangguan yang muncul pada masa ini akan berakibat secara menetap dan tidak dapat diperbaiki (Indah Yun Diniaty R & Arisna Kadir, 2022). Tujuan kegiatan pengabdian optimalisasi gizi dan kesehatan dalam periode emas 1000 hari pertama kelahiran.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan menggunakan metode kaji tindak (*Action Research*) dengan pendekatan program tindak partisipatif (*Participatory Action Program*) dengan bentuk pendidikan kesehatan dengan sasaran pada orangtua, terkhususnya wanita usia subur (WUS) agar dapat memberdayakan diri dalam mencegah stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan mengoptimalkan gizi dan kesehatan ibu serta anak dengan metode ceramah dan tanya jawab di Kelurahan Sulaa, Kota Baubau, Sulawesi Tenggara pada bulan Juni 2021. Peserta terdiri dari 20 orang dengan prosedur terprogram.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan pada wanita usia subur (WUS) pemenuhan gizi dan kesehatan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap menjaga protokol kesehatan serta membetasi jumlah peserta yaitu sebanyak 20 peserta. Sebelum pemberian materi, peserta diberikan pre-test dalam bentuk kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang 1000 HPK, gizi ibu dan anak serta stunting dengan hasil 80% tingkat pengetahuan peserta rendah. Pelaksanaan PKM dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab antara penyuluh dengan peserta. Materi yang dibawakan yaitu terkait 1000 Hari Pertama Kehidupan, kecukupan gizi bagi ibu dan bayi/balita dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan dan stunting. Selama proses penyuluhan, peserta tampak antusias mendengarkan informasi yang diberikan dan beberapa diantaranya memberikan pertanyaan dan tanggapan sehubungan dengan stunting dan gizi selama 1000 HPK setelah penyuluhan selesai. Di akhir sesi ibu menyampaikan harapan mereka agar kegiatan ini terus berlanjut.

Penyuluhan merupakan bentuk usaha pendidikan non-formal (edukasi) kepada individu, kelompok maupun masyarakat secara sistematis, terencana dan terarah dalam upaya perubahan perilaku manusia. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu dan dari tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri (Naulia et al., 2021). Suatu perbuatan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan, dan orang yang mengadopsi perbuatan dalam diri tersebut akan terjadi proses kesadaran dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu obyek (stimulus) yaitu hal-hal tentang stunting dan pencegahannya (Fauziah et al., 2018). Penyuluhan adalah bentuk pendidikan informal bagi individu, kelompok, dan masyarakat secara sistematis, terencana, dan terarah untuk mengubah perilaku manusia. Edukasi adalah proses belajar dari ketidaktahuan akan nilai kesehatan menjadi mengetahui dan tidak mengelola kesehatan dan menjadi mandiri (Suprpto, 2022). Tindakan berbasis pengetahuan lebih bertahan daripada tindakan non-pengetahuan, dan orang yang melakukan tindakan tersebut mengalami proses sadar untuk melihat objek (stimulus) dalam kaitannya dengan pengetahuan sebelumnya, yaitu tentang 1000 HPK dan pemenuhan gizi dalam mencegah stunting (Rahmadhita, 2020).

Evaluasi *post test* yang dilakukan menunjukkan semakin pahamnya ibu tentang 1000 HPK, pemenuhan gizi selama 1000 HPK dan stunting serta ibu akan memperbaiki pemenuhan gizi sehari-hari agar dapat mencegah stunting pada anak. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yaitu pemberian promosi kesehatan atau edukasi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap pada responden (Mentari & Hermansyah, 2019). Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Salah satu penyebab stunting pada balita yaitu pemberian ASI eksklusif yang tidak diberikan selama 6 bulan karena ASI sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhan bayi agar kebutuhan gizinya tercukupi (SJMJ et al., 2020). Pemberdayaan masyarakat dapat mendampingi perkembangan motorik halus balita stunting (Akib et al.,

2022). Pemberian ASI eksklusif pada balita 24-59 bulan dapat menjadi faktor protektif terhadap stunting sedangkan pemberian ASI non eksklusif dapat menjadi faktor risiko balita mengalami stunting (Putra Pratama et al., 2022). Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stunting dengan perkembangan motorik halus pada balita. Bagi masyarakat dapat lebih memperhatikan pola asuh dan pemberian makanan yang bergizi sehingga dapat mengurangi angka kematian anak akibat stunting serta acuan untuk perancangan program kesehatan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan pada balita (Calista et al., 2021).



Gambar 1. Pre-test tingkat pengetahuan peserta



Gambar 2. Pelaksanaan PKM

## KESIMPULAN

Bahw hasil pengabdian kepada masyarakat baik dalam bentuk keberhasilan maupun hambatan yang ditemukan dalam kegiatan. Hambatan yang tertera pada bagian ini menjadi peluang bagi penulis untuk menyampaikan saran untuk keberlanjutan dan perbaikan di masa datang. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Kelurahan Sulaa, Kota Baubau di peroleh kesimpulan sebagai berikut : Peserta penyuluhan yakni wanita usia subur memahami tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemenuhan gizi dan kesehatan dalam 1000 HPK dan pencegahan stunting. Diharapkan pihak pemerintah Kota Baubau dapat memberikan edukasi lanjutan terkait stunting dan 1000 HPK kepada masyarakat serta diharapkan masyarakat dengan dukungan pemerintah dapat melakukan gerakan cegah stunting melalui 1000 HPK

## PUSTAKA

- Akib, A., Rukinah, R., Wahyuni, R., & Pohan, E. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan dalam Mendampingi Perkembangan Motorik Halus Balita Stunting. *Abdimas Polsaka*, 50–54. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i2.17>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-

- McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Calista, V. P., Larasati, T. A., & Sayekti, W. D. (2021). Kejadian Stunting dengan Perkembangan Motorik Halus Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 617–623. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.667>
- Fauziah, A., Notoadmodjo, S., & Masyitah, S. (2018). determinan kejadian difteri di rumah sakit umum (rsu) kabupaten tangerang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 3(2).
- Fenanlambir, J., Malonda, N. S. H., & Basuki, A. (2017). Hubungan Antara Asupan, Energi, Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Dan 5 Sdn 21 Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *KESMAS*, 6(3).
- Indah Yun Diniaty R, & Arisna Kadir. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mendukung Program 1000 Hpk. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 35–38. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i1.13>
- Mentari, S., & Hermansyah, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Siantan Hulu. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.275>
- Nada, S. A. P., Widiastuti, L., Yahya, M., Arif, M., & Herawati, H. D. (2022). Pencegahan Stunting Dengan Edukasi Pentingnya 1000HPK dan Gizi Seimbang di Dusun Kabrokan Kulon, Desa Sendangsari, Pajangan, Bantul. *Bangun Desa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(02), 95–101. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i02.903>
- Puji, L. K. R., Ratnaningtyas, T. O., Ilmi, A. F., Kasumawati, F., Indah, F. P. S., Hasanah, N., & Ismaya, N. A. (2020). Analisis Situasi Dan Identifikasi Masalah Kesehatan Ibu Dan Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru Kota Tangerang Selatan 2019. *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 1(1).
- Putra Pratama, R. S., Dasuki, M. S., Agustina, T., & Soekiswati, S. (2022). ASI Eksklusif Sebagai Faktor Protektif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 262–270. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.748>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Saleh, A., Syahrul, S., Hadju, V., Andriani, I., & Restika, I. (2021). Role of Maternal in Preventing Stunting: a Systematic Review. *Gaceta Sanitaria*, 35, S576–S582. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.087>
- SJMJ, S. A. S., Toban, R. C., & Madi, M. A. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 448–455. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.314>
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Yuliani, E., & Immawanti, I. (2018). Determinan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 25-60 Bulan Di Kabupaten Majene 2018. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.31605/j-health.v1i1.152>
- Zogara, A. U., & Pantaleon, M. G. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 85–92. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.505>