

Edukasi Nutrisi penting Terhadap Ibu Hamil dan Menyusui Untuk Memaksimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan

Education of Important Nutrition for Pregnant and Breastfeeding Mothers to Maximize the First 1000 Days of Life

Indah Kurnia Utami*, Indra Ali, Magfirah, Niluh Puspita Dewi

Sekolah Tinggi Ilmu farmasi Pelita Mas Palu

Vol. 5 No. 2, Desember 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i2.390

Informasi Artikel:

Submitted : 3 Juli 2024

Accepted : 11 September 2024

*Penulis Korespondensi :

Indah Kurnia Utami,

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi

Pelita Mas Palu

E-mail :

indahkurniautamiii@gmail.com

No. Hp : 0822-9152-6360

Cara Sitasi:

Utami, I. K., Ali, I., Magfirah., Dewi, N.P. (2024). Edukasi Nutrisi penting Terhadap Ibu Hamil Dan Menyusui Untuk Memaksimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 210-216. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.390>

ABSTRAK

Stunting merupakan jenis masalah pada anak akibat gizi buruk, terutama bila berlangsung dalam jangka panjang. Kondisi ini bisa jadi disebabkan oleh malnutrisi pada ibu hamil atau semasa anak dalam masa pertumbuhan. Desa Powelua salah satu desa terpencil yang kurang mendapat perhatian dari Masyarakat luar. Akibat dari akses jalan dan medan yang sulit untuk menempuh desa ini, sehingga kondisi desa ini sangat tertinggal dibanding dengan desa lainnya yang juga berada pada kecamatan tersebut. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah mensosialisasikan pentingnya nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk mencegah stunting. Metode kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi kepada warga menggunakan leaflet mengenai nutrisi penting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan, kemudian sesi tanya jawab dan pembagian kuisioner untuk mengukur pemahaman warga. Hasil dari kegiatan, masyarakat sangat antusias dan dapat menambah pengetahuan melalui kuisioner posttest yang dibagikan. Dari hasil perhitungan posttest didapatkan 41% masyarakat mengetahui pentingnya nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Powelua.

Kata Kunci: Nutrisi; Stunting; 1000 Hari Pertama Kehidupan

ABSTRACT

Stunting is a type of problem in children caused by poor nutrition, especially if it lasts in the long term. This condition can be caused by malnutrition in pregnant women or when the child is growing. Powelua Village is one of the remote villages that receives little attention from the outside community. As a result of road access and difficult terrain to reach this village, the condition of this village is very lagging behind compared to other villages in this sub-district. The aim of this service activity is to socialize the importance of nutrition in the First 1000 Days of Life to prevent stunting. The method of this activity is carried out by providing outreach to residents using leaflets regarding important nutrition in the First 1000 Days of Life, then a question and answer session and distributing questionnaires to measure residents' understanding. As a result of the activity, the community was very enthusiastic and were able to increase their knowledge through the posttest questionnaires that were distributed. From the results of posttest calculations, it was found that 41% of the public knew the importance of nutrition in the first 1000 days of life. It can be concluded that this activity is very beneficial for the people of Powelua Village.

Keywords: Nutrition; Stunting; The First 1000 Days of Life

PENDAHULUAN

Powelua adalah desa di Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala Sulawesi Tengah, Indonesia. Desa ini berjarak 50,6 km dari kota Palu, atau sekitar 1 jam 21 menit jika ditempuh menggunakan mobil. Desa Powelua salah satu desa terpencil yang kurang mendapat perhatian dari Masyarakat luar. Desa ini dulunya bergabung dengan desa Lampo namun saat ini desa Lampo telah mengalami Pemekaran.

Adapun akibat dari akses jalan dan medan yang sulit untuk menempuh desa ini, sehingga kondisi desa ini sangat tertinggal dibanding dengan desa lainnya yang juga berada pada kecamatan tersebut. Berdasarkan hasil survey tim pengabdian, didapatkan data Jumlah Stunting di desa Powelua adalah 58 anak dengan jumlah Kepala Keluarga (KK) sekitar 150 an. Angka ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan jumlah KK nya.



Stunting merupakan malnutrisi yang berhubungan dengan kekurangan gizi sehingga menjadi masalah gizi kronis (Niluh Puspita Dewi *et al.*, 2023). Stunting salah satu jenis masalah pada anak akibat gizi buruk, terutama bila berlangsung dalam jangka panjang. Kondisi ini bisa jadi disebabkan oleh malnutrisi pada ibu hamil atau semasa anak dalam masa pertumbuhan. Dalam upaya percepatan pencegahan stunting, setwapres memperoleh mandat untuk memastikan pencapaian dari Pilar 5 yaitu membangun sistem pemantauan dan evaluasi terpadu dari semua program prioritas yang terdiri dari intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif (DP2KBP3A, 2022).

Anak dengan stunting biasanya ditandai dengan tinggi badan yang sangat pendek hingga melampaui defisit 2 SD (-2SD) di bawah median panjang atau tinggi badan berdasarkan umur. Dampak dari stunting tidak hanya pada tinggi badan yang kurang namun juga perkembangan intelektual, kognitif, motorik yang buruk dan bahkan mengurangi produktivitas sehingga menyebabkan kerugian ekonomi di masa depan. Maka dari itu, pencegahan terutama pada 1000 HPK sangat diperlukan, yakni mulai dari bayi dalam kandungan hingga usia 23 bulan (Yerendra Aurelia, 2024).

Beberapa periode yang perlu dilakukan pada 1000 HPK antara lain :

1. Periode Kehamilan

Pemeriksaan kehamilan rutin atau *Antenatal Care* (ANC) merupakan salah satu usaha pencegahan stunting selama masa kehamilan. Selama hamil ibu disarankan untuk periksa minimal 6 kali. 1 kali pada trimester pertama, 2 kali pada trimester kedua, dan 3 kali pada trimester ketiga. Paling sedikit 2 kali pemeriksaan oleh dokter atau dokter spesialis kebidanan dan kandungan pada trimester pertama dan ketiga dengan memakai USG (Tim Medis Siloam Hospitals, 2023).

Pemeriksaan ini dilakukan untuk memantau kesehatan ibu dan janin salah satunya melalui penimbangan berat badan ibu dan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) secara berkala. Hal ini dilakukan untuk

mengetahui pemenuhan gizi ibu hamil dan janin (Unicef, 2023). Pada ibu yang masuk kategori kekurangan energi kronis (KEK) pemberian PMT atau makanan tambahan untuk mengejar kenaikan berat badan selama kehamilan harus dilakukan. Selain melakukan pemeriksaan rutin, selama kehamilan ibu perlu rutin minum tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan, mengkonsumsi beragam jenis bahan makanan seperti makanan pokok, protein hewani, kacang-kacangan, buah dan sayur, minum air 8-12 gelas/hari (2-3 liter)/hari, serta menambahkan 1 porsi makanan utama atau makanan selingan dari sebelumnya (Tarmizi, 2022)

2. Periode Menyusui (Bayi 0-6 Bulan)

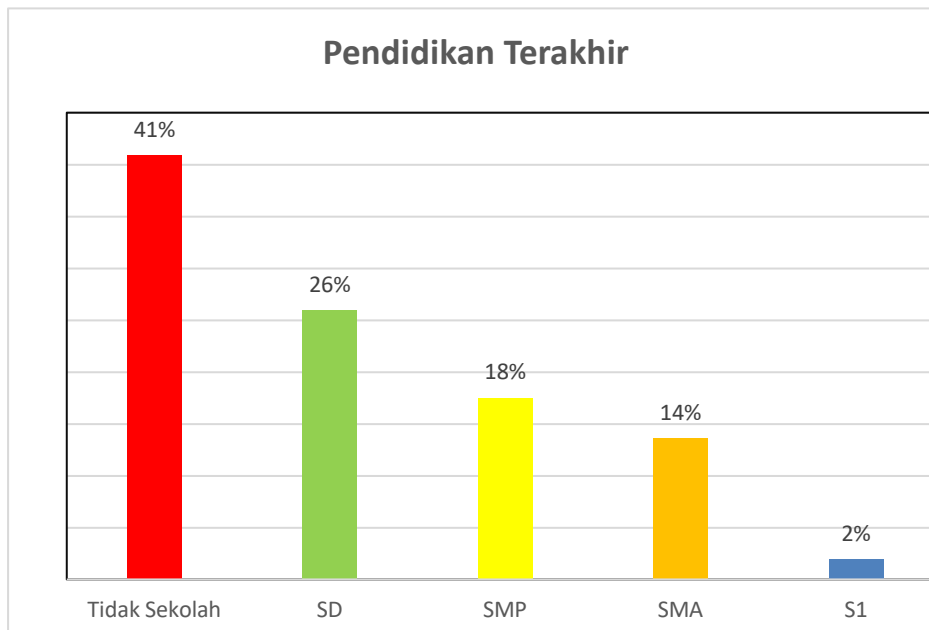
Pada periode ini, pencegahan stunting dilakukan dengan cara mendorong ibu pasca melahirkan untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) terutama memberikan kolostrum dan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Selain itu, juga diberikan promosi mengenai pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan disertai pemantauan tumbuh kembang rutin minimal 1 bulan sekali di posyandu atau puskesmas (Seksi Gizi, 2021).

Sebagai upaya pencegahan penyakit, dianjurkan pula untuk pemberian imunisasi dasar lengkap pada bayi. Untuk ibu, pada 1-2 hari pasca bersalin akan diberikan suplementasi kapsul vitamin A (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

3. BADUTA (Bawah Dua Tahun) 6-23 Bulan

Intervensi gizi dilakukan dengan mendorong ibu untuk tetap memberikan ASI hingga anak berusia 23 bulan. Selain itu, usaha pencegahan lainnya yakni mendorong pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) setelah anak berusia lebih dari 6 bulan (Rahayu *et al.*, 2018).

Intervensi juga pelengkap lainnya dilakukan dengan menyediakan obat cacing, pemberian suplementasi zinc, menyediakan fortifikasi zat besi pada makanan, imunisasi dasar dan lanjutan, pemberian suplementasi vitamin A (kapsul biru/merah) dan melakukan perlindungan pada penyakit seperti malaria dan diare (Kementerian Sekretariat Negara, 2021)



Gambar 1. Grafik Pendidikan Terakhir Warga Desa



Gambar 2. Kondisi Jalan dan Pemukiman Warga

Persentase tertinggi pendidikan terakhir warga Desa Powelua yaitu tidak sekolah (41%) atau sama sekali tidak pernah duduk dibangku sekolah, diikuti tingkat Sekolah Dasar (26%). Hal ini mempengaruhi tingginya kejadian stunting di Desa ini (58 anak), sebab kebanyakan warga tidak mengenyam pendidikan formal.

Adapun solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu:

- a) Melakukan edukasi mengenai nutrisi penting yang dibutuhkan terhadap ibu hamil dan menyusui untuk memaksimalkan 1000 HPK dan mencegah stunting di desa Powelua.

- b) Luaran yang akan dihasilkan dalam program Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Powelua, tentang pencegahan stunting.

METODE

Bentuk Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) secara terstruktur ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi kepada kelompok masyarakat terkait edukasi nutrisi penting vitamin yang dibutuhkan terhadap ibu hamil dan menyusui untuk memaksimalkan 1000 hari pertama kehidupan sebagai langkah pencegahan stunting di desa powelua. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Juni 2024 pukul 10.00 hingga selesai. Titik kumpul sosialisasi ini di kantor desa Powelua,

kemudian disebar ke 3 titik dusun, yakni dusun 1 Mongo, dusun II Sivua, dan dusun III Powelua.

Dalam kegiatan ini, selain memaparkan terkait nutrisi penting untuk ibu hamil dan menyusui, juga dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pembagian vitamin. Diakhir rangkaian kegiatan, dilakukan pembagian sembako terhadap keluarga yang terdapat anggota keluarganya terindikasi stunting. Kegiatan ini dilaksanakan secara

kollektif yang diikuti oleh seluruh dosen dan beberapa Mahasiswa STIFA Pelita Mas Palu sehingga kegiatan ini di koordinir langsung oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIFA Pelita Mas Palu. LPPM STIFA Pelita Mas Palu membagi tim dosen kedalam panitia untuk mempermudah pelaksanaan kegiatan PKM tersebut. Adapun *leaflet* yang dibagikan kepada Masyarakat seperti di bawah ini



Gambar 3. Leaflet Sosialisasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum mengenai nutrisi penting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk mencegah stunting. Penjelasan yang disampaikan meliputi langkah apa yang dilakukan oleh ibu hamil hingga

menyusui agar anaknya terhindar dari stunting. Selanjutnya sesi tanya jawab, dan diakhir kegiatan, diberikan kuisioner untuk menilai pemahaman warga. Berikut dokumentasi kegiatan PKM.



Gambar 4. Kegiatan Sosialisasi dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis



Gambar 5. Dokumentasi bersama seluruh warga

Kegiatan PKM ini dibagi menjadi 3 kelompok yang tersebar di 3 titik dusun. Masing-masing dusun di inisiasi oleh 2 hingga 3 dosen, dimana masing-masing dusun mendapatkan sosialisasi dengan topik utama ialah pencegahan stunting. Kegiatan *pretest* dilakukan sebelum pemateri memberikan informasi, untuk penilaian awal pengetahuan Masyarakat.

Selanjutnya sesi tanya jawab dan diakhir diberikan Kembali kuisioner untuk menilai pemahaman Masyarakat setelah diberikan informasi. Diakhir kegiatan dilakukan pemberian sembako khusus kepada warga yang anaknya terindikasi stunting sebagai tanda terima kasih atas partisipasi masyarakat

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Warga

No peserta	Hasil pre test	Hasil post test	Persentasi kenaikan nilai
1.	40	80	40%
2.	30	80	50%
3.	30	90	60%
4.	40	80	40%
5.	30	90	60%
6.	20	80	60%
7.	40	50	10%
8.	40	80	40%
9.	20	80	60%
10.	20	80	60%
11.	20	80	60%
12.	70	80	10%
13.	70	80	10%
14.	40	90	50%
15.	40	80	40%
16.	40	80	40%
17.	40	80	40%
18.	50	80	30%
19.	50	70	20%
20.	40	70	30%
Total	770	1580	810
Rata-rata	38,5	79	40,5%

PEMBAHASAN

Tingkat pemahaman warga melalui kuisisioner *pretest* dan *posttest* mengenai nutrisi penting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan, didapatkan peningkatan pemahaman warga sebesar 40,5%. Hal ini menandakan bahwa, dengan adanya sosialisasi ini warga menjadi paham akan pentingnya pemenuhan nutrisi dari awal kehamilan hingga menyusui anaknya sampai berusia dua tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et al.*, 2023 bahwa peningkatan pemahaman warga mengenai stunting akan berdampak pada kesadaran warga untuk mencegah terjadinya stunting pada saat hamil adalah dengan langkah mengkonsumsi makanan yang bergizi, seimbang, pola makan teratur, mengkonsumsi vitamin serta istirahat yang cukup (Dewi *et al.*, 2023).

Upaya pencegahan stunting sebenarnya sudah ada melalui kebijakan yang sudah ditetapkan, namun pada kenyataannya angka penurunan stunting masih jauh dari yang ditargetkan. Didesa masih terdapat banyak masyarakat yang belum memiliki penguasaan pengetahuan yang memadai terkait stunting itu sendiri, baik dampaknya, faktor penyebabnya, hingga cara penanggulangannya (Rahmawati *et al.*, 2020). Sehingga edukasi terhadap warga yang tingkat pengetahuannya cukup rendah dianggap sangat penting untuk menyadarkan warga, bahwa angka stunting itu nyata dan dapat dicegah melalui kesadaran dari warga itu sendiri.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah, terdapat peningkatan pemahaman warga mengenai edukasi nutrisi penting pada 1000 HPK pada ibu hamil dan menyusui untuk mencegah stunting dengan rata-rata peningkatan sebesar 40,5%

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama yang mendalam kepada Kepala Desa Powelua yang telah mengizinkan untuk terlaksananya kegiatan pengabdian ini dan berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir kegiatan. Ucapan terima kasih juga kepada STIFA Pelita Mas Palu yang telah memfasilitasi seluruh rangkaian kegiatan hingga menjamin keselamatan panitia dari awal perjalanan hingga tiba lagi di kampus dalam

keadaan sehat, mengingat medan yang ditempuh menuju dusun-dusun yang ada di desa Powelua cukup menantang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Y. I., Agrina, A., & Erika, E. (2023). Gambaran Risiko Dan Upaya Pencegahan Stunting Pada Periode Kehamilan Didaerah Aliran Sungai. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 115–127. <https://doi.org/10.31258/jni.13.2.115-127>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). Cegah Stunting untuk Masa Depan Anak yang Lebih Baik. In *Dinas Kesehatan Provinsi Bali* (p. 1). <https://diskes.baliprov.go.id/cegah-stunting-untuk-masa-depan-anak-yang-lebih-baik/>
- DP2KBP3A. (2022). *Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Pontianak*. <https://dppkbpppa.Pontianak.Go.Id/Informasi/Berita/Manfaat-Program-Keluarga-Berencana-Kb>. <https://dppkbpppa.pontianak.go.id/informasi/berita/ciri-ciri-anak-mengalami-stunting>
- Kementerian Sekretariat Negara. (2021). Pentingnya Peran yang Setara antara Ayah dan Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak. *Sekretariat Wakil Presiden*. <https://stunting.go.id/pentingnya-peran-yang-setara-antara-ayah-dan-ibu-dalam-pemenuhan-gizi-anak/>
- Niluh Puspita Dewi, Mariyani, Syafika Alaydrus, Viani Anggi, I. K. U. (2023). View of Penyuluhan Stunting: Upaya Meminimalisir Tingginya Angka Stunting di Desa Sawidago. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas)*, 5. <https://dimas.stifar.ac.id/dimas/article/view/69/62>
- Rahayu, A., Km, S., Ph, M., Yulidasari, F., Putri, A. O., Kes, M., Anggraini, L., Mahasiswa, B., & Masyarakat, K. (2018). *STUDY GUIDE-STUNTING DAN UPAYA PENCEGAHANNYA*.
- Rahmawati, R., Bagata, D. T. R., Raodah, R.,

- Almah, U., Azis, M. I., Zadi, B. S., Noormansyah, D. A., Khodijah, S., Al Jauhary, M. R., Risyki, M. F., & Putri, M. S. K. (2020). Sosialisasi Pencegahan Stunting Untuk Meningkatkan Sumber Daya Manusia Unggul. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(2), 79. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i2.6512>
- Seksi gizi. (2021). DINKES - Inisiasi Menyusu Dini (IMD). In *Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo*. <https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/12/inisiasi-menyusu-dini-imd>.
- Tarmizi, N. (2022). Intervensi Pencegahan Stunting Dimulai Sebelum dan Saat Kehamilan. In *Kemendes* (p. 1). <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/baca/umum/20221214/0042022/intervensi-pencegahan-stunting-dimulai-sebelum-dan-saat-kehamilan/>
- Tim Medis Siloam Hospitals. (2023). *Pentingnya Pemeriksaan Antenatal Care bagi Ibu Hamil*. Kandungan. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-antenatal-care>
- Unicef. (2023). *Pengukuran LiLA: Salah Satu Cara Penting untuk Deteksi Dini Wasting*. [Www.Unicef.Org. https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/artikel/pengukuran-lila-deteksi-dini-wasting](https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/artikel/pengukuran-lila-deteksi-dini-wasting)
- Yerendra Aurelia. (2024). *1000 HPK Kunci Cegah Stunting*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemdes.go.id/1000-hpk-kunci-cegah-stunting>