

Pendidikan Kesehatan 1000 HPK untuk Cegah Stunting

Rizki Fitria Nugraheni¹, Ari Widyaningsih², Sudiarti³

¹Universitas Ngudi Waluyo, qchemayoe@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, sudiarti0602@gmail.com

Korespondensi Email: sudiarti0602@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p>	<p><i>Inadequate nutrient intake during the first 1000 days plays a role in increasing multiple nutritional problems and chronic diseases in the future. In addition, the quality of human resources will be hampered due to low cognitive abilities in the long term. The objective of this nutrition education is to increase the mother's knowledge about the first 1000 days. The education was carried out using presentation and discussion. 17 respondents were pregnant mother in Hospital members. The education is held online once a week in June 2024. The material provided consists of 4 educational sessions, namely (1) Nutrition for pregnancy, (2) Nutrition for breastfeeding mother, (3) Nutrition for infant aged 6-24 months; and (4) The importance of appropriate complementary feeding. The measurement of knowledge was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The result showed that 6 participants (40,5%) experienced an increase in knowledge which was indicated by higher score in post-test than pre-test. A total 3 participants (38,9%) had the same score before and after education. Howeverm there were 25 participants (20,6%) who had lower score of post-test than pre-test. An increase in nutritional knowledge is expected to increase the ability to meet the nutritional needs of 1000 HPK. This nutrition education can be continued with nutrition training to improve the ability to meet nutritional needs.</i></p>
<p><i>Keywords : Knowledge, First 1000 Days, Stunting</i></p>	
<p>Kata Kunci: Pengetahuan, 1000 HPK, Stunting</p>	
	<p>Abstrak Asupan gizi yang tidak optimal pada masa 1000 HPK berperan meningkatkan beban masalah gizi ganda dan penyakit kronis di masa depan. Disamping itu, kualitas sumber daya manusia akan terhambat akibat rendahnya kemampuan kognitif pada jangka panjang. Kegiatan edukasi gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang 1000 HPK. Kegiatan dilakukan menggunakan metode edukasi ceramah dan diskusi. Peserta terdiri dari 17 orang yang merupakan ibu hamil di Rumah Sakit. Edukasi dilaksanakan secara daring setiap satu minggu sekali pada Bulan Juni 2024. Materi yang diberikan terdiri dari 4 sesi edukasi yaitu (1) Asupan gizi optimal pada ibu hami; (2) Asupan gizi optimal ibu</p>

menyusui; (3) Asupan gizi optimal bayi usia 6-24 bulan; dan (4) Pemberian MP-ASI yang tepat. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa peserta (40,5%) mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan nilai post-test lebih tinggi daripada nilai pre-test. Sejumlah 6 peserta (38,9%) memiliki nilai yang sama sebelum dan sesudah edukasi. Namun, terdapat 3 peserta (20,6%) memiliki nilai post-test lebih rendah dibandingkan nilai pre-test. Adanya peningkatan pengetahuan gizi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi pada 1000 HPK. Edukasi gizi ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan pelatihan gizi untuk meningkatkan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi.

Pendahuluan

Pengembangan kesehatan merupakan salah satu komponen penting dalam program pembangunan nasional, sebagaimana dimandatkan dalam peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2012 tentang Sistem Kesehatan Nasional (SKN). Peran komponen ini harus terus diperkuat agar dapat menjawab tantangan 5 isu strategis yang menjadi prioritas dalam pembangunan kesehatan 5 tahun kedepan (2020 – 2024). Kelima isu utama tersebut yakni angka kematian ibu (AKI) / angka kematian neonatal (AKN) yang masih tinggi, *stunting*, tuberculosis (TBC), penyakit tidak menular (PTM) dan cakupan imunisasi dasar lengkap (Kemenkes RI, 2019)

Target penurunan prevalensi *stunting* (pendek dan sangat pendek) pada anak baduta (dibawah 2 tahun) adalah menjadi 28 % balita sangat pendek dan usia 0 – 23 bulan di Provinsi Lampung tahun 2018 yaitu 12,2 % dan 15,2 %. Dan persentase balita sangat pendek dan pendek usia 0- 59 bulan adalah 9,6 % dan 17,7 %. Masalah kesehatan masyarakat dianggap berat bila prevalensi pendek sebesar 30- 39 dan serius bila prevalensi pendek ≥ 40 % (WHO 2010 dalam Kemenkes RI, 2013). Sedangkan di Kabupaten banyumas prevalensi *stunting* tahun 2023 sebesar 21,6% tahun 2021 menjadi 16,16 % tahun 2022 dan Provinsi Bangka Belitung prevalensi *stunting* tahun 2023 sebesar 18,5 % (SSGI, Kemenkes Prevalensi Balita di Banyumas dan Bangka-Belitung 2022)

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. *Stunting* dapat terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 hari pertama kehamilan (HPK), 270 hari selama kehamilan ditambah tahun pertama 365 hari dan tahun kedua 365 hari . Seribu hari itu merupakan kesempatan emas untuk membentuk anak yang sehat dan pintar. Salah satu cara mencegah *stunting* adalah pemenuhan gizi dan pelayanan pada ibu hamil (Adriani, 2014) kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur yang tidak maksimal saat dewasa. Kemampuan kognitif para penderita juga berkurang, sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia (Bappenas, 2018)

Pencegahan *stunting* dilakukan melalui strategi nasional salah satu sasaran prioritas ibu hamil dan anak usia 0-2 tahun atau rumah tangga 1000 HPK dengan intervensi prioritas yaitu rendahnya akses informasi yang diperoleh ibu hamil dalam mengawal 1000 HPK menjadi salah satu faktor pencetus tingginya kejadian *stunting* di Indonesia (Kemenkes RI 2016). Berbagai upaya dilakukan tenaga kesehatan salah satunya bidan untuk menjawab tantangan tersebut. Proses sosialisasi dan edukasi program 1000 HPK dan *stunting* sudah dilakukan, namun terkendala dengan berbagai hal salah satunya pengetahuan dan pendidikan sasaran rendah sehingga minimnya untuk menyerap

informasi yang diberikan, waktu kontak dengan sasaran yang terbatas untuk mengawal 1000 HPK.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Rumah Sakit AN NI'MAH dan Rumah Sakit Bakti Timah pangkal Pinang. Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu hamil di Rumah Sakit Umum AN NI'MAH dan 7 ibu hamil di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkal Pinang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada ibu hamil tentang pentingnya 1000 HPK untuk cegah stunting. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya: Pretest, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya 1000 HPK Untuk Cegah Stunting, Post Test. Kegiatan ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum AN NI'MAH dan Rumah Sakit Bakti Timah tanggal 8 Juni 2024. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi Power Point, Leaflet, Dan link Pre Test dan Post Test.

Hasil dan Pembahasan

Masalah stunting masih menjadi episode panjang masalah kesehatan balita di Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). 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 (1). 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.

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. 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. 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.

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.

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. 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. 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.

Berdasarkan dari lembar kuesioner pengetahuan tentang pentingnya 1000 HPK untuk cegah stunting oleh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai 1000 HPK untuk cegah stunting. Menunjukkan bahwa hasil pretest pendidikan kesehatan tentang pentingnya 1000 HPK untuk cegah stunting terhadap pengetahuan peserta didapatkan nilai *mean* sebesar 12,12, *median* sebesar 13,00, *standar deviation* sebesar 2,848. Hasil post test pendidikan kesehatan tentang pentingnya 1000 HPK untuk cegah stunting terhadap pengetahuan peserta didapatkan nilai *mean* sebesar 13,41, *median* sebesar 14,00, *standar deviation* sebesar 2,347. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah mendapatkan pendidikan pentingnya 1000 HPK untuk cegah stunting.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting

Hasil pengkajian pengaruh pendidikan kesehatan tentang pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting terhadap tingkat pengetahuan peserta dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Pengaruh

Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	P Value	N
Pretest	12,12	2,848	0,002	17
Posttest	13,41	2,347		

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan tentang pentingnya 1000 HPK terhadap tingkat pengetahuan peserta diperoleh hasil uji *Paired Sample T Test* yaitu $p=0,002$ berarti pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu / peserta tentang pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting



Gambar 1 Pendidikan Kesehatan 1000 HPK untuk cegah stunting

Simpulan dan Saran

Hasil yang telah didapatkan dari 17 responden menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting terhadap pengetahuan ibu / peserta diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 12,12 dan rata-rata posttest sebesar 13,41. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang penting 1000 HPK untuk mencegah stunting sebesar 1,294 dengan nilai $p=0,002$ berarti pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan ibu tentang penting 1000 HPK untuk mencegah stunting

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat

melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak Rumah Sakit Umum AN NI'MAH dan Rumah Sakit Bakti Timah yang telah membantu memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang 1000 HPK untuk cegah stunting.

Terima kasih kepada ibu Ari Widyaningsih selaku pembimbing kami yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan kepada kami, sehingga kami dapat melaksanakan pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- KEMENKES RI. (2018). Ini penyebab *Stunting* pada anak. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/article/view/18052800006/ini-penyebab-stunting-pada-anak.html>
- Bappenas. (2018). Intervensi penurunan Stunting. In *Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota* (Issue Juni). [http://tnp2k.fo.id/filemanager/files/rakornis_2018/Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi Di Kabupaten Kota.pdf](http://tnp2k.fo.id/filemanager/files/rakornis_2018/Pedoman_Pelaksanaan_Intervensi_Penurunan_Stunting_Terintegrasi_Di_Kabupaten_Kota.pdf)
- KEMENKES RI 2019. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019. In: Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019. 2019
- Kementerian Kesehatan RI 2016. INFODATIN pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan
- Adriani,M., & Wiratmadi, B. (2014). *Gizi dan Kesehatan balita Peranan Micro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.