

Edukasi Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Dan Balita Di Puskesmas Pakusari Dan Ledokombo, Jember

Rosida Hari

Akademi Farmasi Jember

rosidahari@gmail.com

Abstrak

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan masa awal kehidupan saat masih berada dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupan. 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. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita di wilayah kerja Puskesmas Pakusari dan Ledokombo Kabupaten Jember". Penyuluhan dan sosialisasi dilaksanakan pada bulan November 2022 sampai Januari 2023. Sasaran pengabdian adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Selain itu melalui kegiatan ini juga memberikan edukasi kepada kader agar nantinya kader dapat melanjutkan kegiatan pemberian edukasi kepada para ibu dalam upaya pencegahan masalah kesehatan dan gizi pada balita. Kegiatan pengabdian ini tidak hanya secara langsung dilaksanakan ke wilayah kerja Puskesmas tapi dapat dilaksanakan secara kontinu dengan menggunakan media sosial. Hasil pengabdian masyarakat berupa artikel yang di upload melalui berita *online*, *youtube*, dan jurnal ber-ISSN. Diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan di wilayah Kabupaten Jember sebagai tindak lanjut untuk mengatasi permasalahan gizi di masyarakat.

Kata Kunci: Status gizi, stunting, ibu hamil dan balita

Abstract

The 1000 First Days of Life is the early period of life when you are still in the womb up to the first 2 years of life. The focus of handling nutrition in the 1000 First Day of Life is to prevent malnutrition as a major health problem in toddlers because it can hinder the process of growth and contribute to child morbidity and mortality. Based on this, community service activities were carried out with the topic "Education on the importance of the 1000 First Days of Life in improving the health status of pregnant women and toddlers in the working area of the Pakusari and Ledokombo Health Centers, Jember". Counseling and socialization will be carried out from November 2022 to January 2023. The target of the service is pregnant women and mothers with toddlers. In addition, this activity also provides education to cadres so that later cadres can continue providing education activities to mothers in an effort to prevent

health and nutrition problems especially in toddlers. This service activity can be carried out continuously using social media. The results of community service are in the form of articles uploaded via online news, YouTube, and journals with ISSN. Community service activities are needed which are carried out routinely through the collaboration of health education institutions and health institutions in the Jember Regency area as a follow-up to address nutritional problems in the community.

Keywords: Nutritional status, stunting, pregnant women and toddlers

I. 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.¹

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.²

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.³ 1000 HPK memengaruhi kesehatan dan kemampuan intelektual. Faktor antenatal seperti antenatal care (ANC), status gizi ibu hamil dan penyakit pada kehamilan mempengaruhi hasil kelahiran pada anak-anak. Anak-anak dari komunitas kumuh perkotaan miskin di negara-negara berkembang memiliki beban morbiditas tinggi terutama penyakit saluran pernapasan dan gastrointestinal dalam dua tahun pertama kehidupan.⁴

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.^{5,6,7}

Wasting merupakan masalah gizi yang bersifat akut disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu yang tidak lama. *Wasting* dapat mengganggu imunitas tubuh

¹ Kementerian Kesehatan RI. "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018". (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2008)

² Sudargo, T. "1000 Hari Pertama Kehidupan" (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018)

³ Black, R. E., & et al. "Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries" (2013) 427-451 Lancet

⁴ Kattula, D., & et al. The first 1000 days of life: Prenatal and postnatal risk factors for morbidity and growth in a birth cohort in southern India. *BMJ Open*, 4(7). <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005404>

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.^{5,6,7,8}

Gizi buruk merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk. Gizi buruk merupakan kelainan gizi yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan balita. Apabila keadaan ini tidak diatasi akan menimbulkan dampak yang buruk bagi balita. Gizi buruk akan menimbulkan dampak hambatan bagi pertumbuhan anak. Seorang anak disebut gizi kurang bila nilai *z-score* berat badan menurut umur (BB/U) antara -3 SD sampai dengan -2 SD dan gizi buruk BB/U ≤ 3 SD.^{3,8}

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan persentase kejadian stunting 30,8%, persentase kejadian *wasting* sebesar 10,2% dan persentase kejadian gizi buruk sebesar 17,7%.⁹ Gubernur Jawa Timur Ibu Khofifah Indar Parawansa mengatakan angka kasus stunting di Jawa Timur berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan angka prevalensi sebesar 19,2 dan pada tahun 2022, angka ini dibawah 20% yang menjadi standar WHO.¹⁰ Prevalensi Balita Stunting di Kabupaten Jember pada tahun 2022 mencapai 39,4 %. Hal ini menunjukkan dari 38 Kabupaten/Kota di Jawa Timur, Kabupaten Jember memiliki persentase tertinggi kasus Stunting.¹¹

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi dan kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh ketika masih dalam kandungan sampai setelah lahir. Sedangkan faktor lainnya yang bersifat tidak langsung adalah kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi.^{4,12} Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi.⁹ Terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan untuk menilai status gizi balita. Indikator-indikator tersebut adalah berat badan per umur (BB/U), tinggi badan per umur (TB/U), berat badan per tinggi (BB/TB) atau indikator-indikator lain. Dalam penilaian status gizi, nilai-nilai ini dibandingkan dengan sebuah rujukan pada balita yang mendapatkan nutrisi dengan baik.¹³

Status gizi pada 1000 HPK akan mempengaruhi kualitas kesehatan, intelektual, dan produktivitas balita pada masa yang akan datang. Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan (kemampuan motorik, sosial, dan kognitif), kemampuan belajar dan produktivitas balita. Hasil penelitian Humaira (2016) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan perkembangan psikomotorik balita di wilayah kerja Puskesmas Lapai.

Berbagai kegiatan edukasi gizi sudah dilaksanakan di beberapa wilayah kerja Puskesmas di Kabupaten Jember, namun sebatas kegiatan insidental belum terlaksana secara rutin dengan bekerjasama dengan

⁶ WHO. *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators* (Interpretation Guide Switzerland: WHO Press, 2010)

⁷ Dewey, K. G. "The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children during the Period of Complementary Feeding: An Evolutionary Perspective" (2013) 2050–2054 J. Nutr.

⁸ Wahyudi, B. F., Sriyono, & Indarwati, R. "Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita" *Jurnal Peditomaternal* (2015) 83-91:3

⁹ KemenKes RI. "Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur" (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2019)

¹⁰ Azrimaidaliza, dkk. "Promosi Makanan Sehat dan Bergizi Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil" (2017) 67-74:1 *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*

¹¹ Bakorwil Bojonegoro, 2022, Angka Prevalensi Stunting Jawa Timur Tahun 2022 Di Bawah Standar WHO, <https://bakorwilbojonegoro.jatimprov.go.id/angka-prevalensi-stunting-jawa-timur-tahun-2022-di-bawah-standar-who>

¹² Cindy Mutia Annur, 2023, Prevalensi Balita Stunting Provinsi Jawa Timur Menurut Kabupaten/Kota 2022, *databoks*, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/14/ini-rincian-angka-balita-stunting-di-wilayah-jawa-timur-pada-2022-kabupaten-jember-terbesar>

¹³ Izzati Rahmi, dkk. 2017, Telaah Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita di kota Padang berdasarkan berat badan per tinggi badan menggunakan metode CART, *Eksakta* Vol 18 No 2, hal 86-99

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita di wilayah kerja Puskesmas Pakusari dan Ledokombo Kabupaten Jember". Gambaran IPTEKS yang diberikan adalah promosi mengenai "Cegah Stunting dengan pola makan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat selama periode 1000 hari pertama kehidupan dilakukan secara rutin dengan penyampaian materi dilengkapi leaflet sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu yang memiliki balita sehingga dapat mencegah stunting.

Kasus stunting di Kabupaten Jember berada dibawah rata-rata wilayah provinsi Jawa timur. Kondisi pandemi COVID-19 turut berkontribusi terhadap kemungkinan peningkatan permasalahan gizi dan upaya dalam mengatasi permasalahan gizi tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan gizi anak agar ibu dapat memberikan pengasuhan yang baik dan tepat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu kegiatan ini memberikan edukasi kepada kader agar nantinya kader dapat melanjutkan kegiatan pemberian edukasi kepada para ibu dalam upaya pencegahan masalah kesehatan dan gizi pada balita.

III. METODE

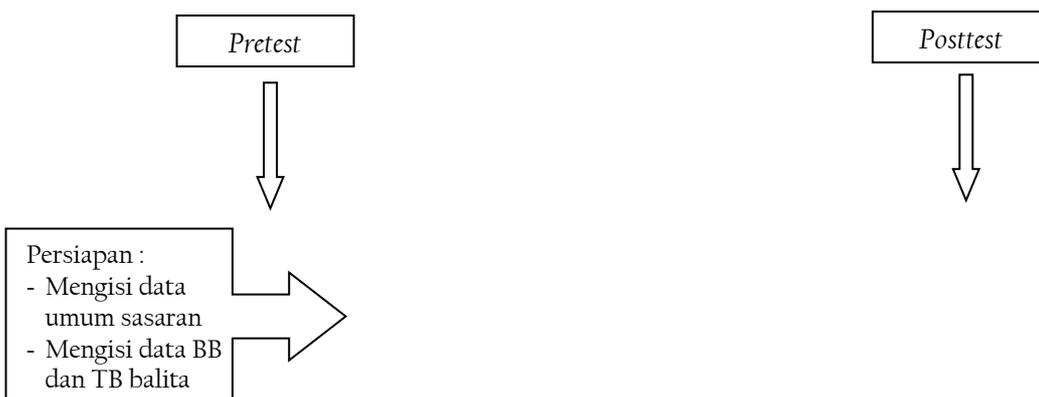
Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Posyandu dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan, mencakup menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Media leaflet digunakan dan

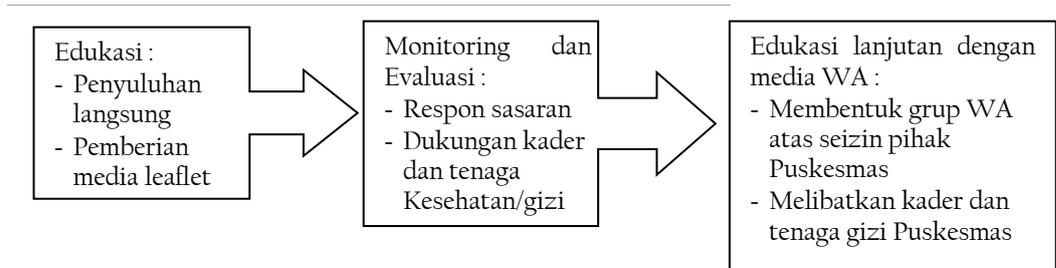
direncanakan akan diteruskan kegiatan ini melalui media sosial *WhatsApp*. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan *Pre-test*, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki anak balita mengenai 1000 HPK. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.
2. Pendataan status gizi balita yang diketahui dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Disamping itu juga pendataan nomor kontak ibu dari balita yang nantinya akan berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
3. Penyampaian materi tentang 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai edukator dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa leaflet yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan *Post-test*, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi gizi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu dalam pengasuhan terhadap balita melalui kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh kader masing-masing kelurahan di wilayah kerja Puskesmas.

Kegiatan edukasi dilanjutkan melalui media *WhatsApp* (WA). Kegiatan ini diawali dengan membentuk grup WA khusus untuk ibu-ibu yang berada di wilayah kerja Puskesmas dan dalam pembentukan grup WA atas izin dari Pihak Puskesmas. Kemudian dalam kegiatan edukasi melalui media sosial ini direncanakan melibatkan kader dan tenaga gizi dari Puskesmas.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Kantor Desa setempat dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan, mencakup menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :





IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang dilaksanakan oleh ketiga tenaga pendidik atau dosen dengan mengunjungi Desa Jatian Kecamatan Pakusari dan Desa Slateng Kecamatan Ledokombo. Kedua desa tersebut dipilih karena termasuk ke dalam desa yang memiliki kasus stunting tertinggi berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat rutin dilakukan staf pengajar setiap tahunnya dan melibatkan mahasiswa, sehingga tidak hanya memberikan manfaat utama bagi masyarakat berupa upaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan juga menjadi salah satu media pembelajaran bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengalaman dalam berkomunikasi dengan masyarakat.

Gambaran umum Desa Slateng Ledokombo, Desa Ledokombo terletak di wilayah Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember dengan di batasi oleh wilayah desa-desa tetangga. Di sebelah utara berbatasan dengan Desa Sukogidri dan Desa Cumedak. Di sebelah barat berbatasan dengan Sumberanget dan Desa Lembengan Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember. Di sisi selatan berbatasan dengan desa Sumberlesung Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember. Sedangkan di sisi timur berbatasan dengan Desa Slateng dan Desa Sumberbulus. Desa Ledokombo terdiri dari 3 (tiga) Dusun yaitu Krajan, Sumber Nangka dan Pasar. Berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2022, desa Slateng termasuk desa urutan ketiga yang memiliki ibu dan bayi stunting terbanyak.



Gambar 1. Lokasi Desa Slateng, Ledokombo Jember

Gambaran umum Desa Jatian Pakusari, Desa Jatian adalah salah satu desa yang berbatasan dengan 5 desa, di antaranya yaitu Desa Gambiran, Desa Subo, Desa Pakusari, Desa Glagahwero dan Desa Sumber Jeruk. Desa Jatian mempunyai 3 dusun yaitu Dusun Plalangan, Dusun Krajan, dan Dusun Prasian. Desa Jatian secara garis besar terdiri dari wilayah persawahan dan penduduknya didominasi sebagian besar sebagai petani atau buruh tani. Berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2022, Desa Jatian juga memiliki angka stunting yang cukup tinggi.



Gambar 2. Lokasi Desa Jatian, Pakusari Jember

Menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka stunting di Jawa Timur mencapai 19,9%. Angka tersebut melebihi rata-rata nasional yaitu 19,3%. Tidak hanya berkaitan dengan tinggi badan dan Panjang badan balita menjadi factor utama terjadinya stunting. Solusi permasalahan yang ditawarkan dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan gizi pada balita maka akan dilaksanakan pemberian informasi atau edukasi gizi kepada orangtua terutama Ibu yang memiliki balita melalui kegiatan Posyandu tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang. Kegiatan edukasi mengenai 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak dilaksanakan secara langsung, kemudian dilanjutkan melalui grup WhatsApp sehingga intensitas komunikasi lebih baik antara edukator dan sasaran kegiatan. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet yang berjudul “1000 Hari Pertama Kehidupan”. Informasi yang berdapat di dalam leaflet yang dibagikan kepada kader dan responden adalah sebagai berikut:

1. Definisi 1000 HPK
2. Dampak kekurangan gizi masa 1000 HPK
3. Kebutuhan gizi ibu selama kehamilan
4. Anjuran nutrisi masa 1000 HPK
5. Periode selama 1000 HPK
6. Gizi seimbang
7. Sajian sekali makan bergizi seimbang

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi mengenai 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang disampaikan melalui media promosi leaflet. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkat sikap positif dan kesadaran ibu dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Pembuatan media penyuluhan seperti *banner*, materi berupa *leaflet*, makanan serta minuman padat gizi dan kuesioner juga telah dipersiapkan. Materi yang dipersiapkan berupa *banner* dan *leaflet* atau selebaran tentang cara pencegahan stunting. *Banner* dan selebaran diambil dari program pencegahan stunting dari Kementerian Kesehatan Indonesia dengan judul materi yaitu Cegah Stunting, Cukupi Gizi, Lengkapi Imunisasi dan Perbaiki Sanitasi.

Pembuatan makanan dan minuman padat gizi dikerjakan di Desa Jatian Pakusari, Jember. Makanan yang dibuat yaitu puding cokelat susu regal dan minuman yaitu susu kedelai. Puding dan susu kedelai merupakan salah satu makanan pendamping yang disukai oleh anak-anak dan dapat menjadi alternatif makanan pengganti yang padat gizi.

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Desember 2022 sampai Januari 2023 bertempat di aula kantor desa masing-masing. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan dan sosialisasi mengenai pencegahan stunting dan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita. Sasaran kegiatan ditujukan kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan sosialisasi mengenai pencegahan stunting dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Desa Jatian Kecamatan Pakusari dan Desa Slateng Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember.
 - b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Dinas Kesehatan Jember, puskesmas setempat, pengurus dan kader di Desa Jatian Kecamatan pakusari dan Desa Slateng Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember.
 - c. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
 - d. Permintaan data ibu hamil dan balita melalui kader setempat.
 - e. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
 - f. Persiapan tempat untuk penyuluhan dan sosialisasi pencegahan stunting.
2. Kegiatan penyuluhan dan sosialisasi yang meliputi :
 - a. *Pre-test*, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki anak balita mengenai 1000 HPK. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner yang memuat 7 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Lembar kuesioner diberikan kepada ibu-ibu yang hadir (memiliki balita maupun yang sedang hamil). Pemberian pertanyaan *pre-test* bertujuan untuk mengukur pengetahuan ibu-ibu mengenai stunting dan cara pencegahannya.

- b. Pendataan status gizi balita yang diketahui dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Data status gizi balita meliputi tinggi badan, berat badan dan ukuran lingkar kepala. Disamping itu juga pendataan nomor kontak ibu dari balita yang berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
- c. Penyampaian materi tentang 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai edukator dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa leaflet yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Materi berupa pengertian stunting yaitu kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1000 HPK, cara pencegahan stunting selama 1000 HPK yang meliputi Cukupi Gizi (Ibu hamil makan lebih banyak, mengonsumsi tablet tambah darah, melakukan inisiasi menyusui dini, atasi kekurangan iodium, ASI eksklusif 0-6 bulan, pemberian ASI hingga anak berumur 2 tahun dan MP-ASI), Lengkapi Imunisasi (atasi kecacingan, memberikan imunisasi dasar lengkap) dan Perbaiki Sanitasi (akses terhadap air bersih, gunakan selalu jamban sehat).
- d. Penyampaian materi berikutnya yang disampaikan oleh penyuluh 2 dan 3 yaitu penjelasan tentang makanan dan minuman padat gizi yang bisa dikonsumsi oleh ibu hamil dan juga balita sebagai alternatif untuk makanan pendamping serta dapat meningkatkan status gizi. Penjelasan materi juga disertai dengan memberikan contoh makanan dan minuman padat gizi yang mudah ditemukan bahan-bahan untuk membuatnya, harga relatif terjangkau, mudah cara pembuatannya serta nilai gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman tersebut.
- e. Materi selanjutnya yaitu pembiasaan hidup bersih melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) salah satunya cuci tangan yang baik dan benar. Pemateri mengajarkan 6 langkah cuci tangan yang benar kepada peserta disertai gerakan dan lagu sehingga lebih mudah diingat dan diajarkan kepada anak-anak. Pemateri juga mengajarkan kapan saja waktu untuk cuci tangan dan cuci tangan harus menggunakan air mengalir serta memakai sabun selama kurang lebih 20 detik.
- f. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan pada sesi tanya jawab. Pada sesi tanya jawab peserta antusias menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan ibu hamil dan balita.
- g. *Post-test*, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden yaitu ibu hamil dan ibu yang memiliki balita terhadap materi yang telah disampaikan.
- h. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi gizi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu dalam pengasuhan terhadap balita melalui kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh kader masing-masing kelurahan di wilayah kerja Puskesmas.
- i. Kegiatan edukasi dilanjutkan melalui media *WhatsApp* (WA). Kegiatan ini diawali dengan membentuk grup WA khusus untuk ibu-ibu yang berada di

wilayah kerja Puskesmas dan dalam pembentukan grup WA atas izin dari Pihak Puskesmas. Kemudian dalam kegiatan edukasi melalui media sosial ini direncanakan melibatkan kader dan tenaga gizi dari Puskesmas.

3. Kegiatan Penutupan yang meliputi :
 - a. Pemberian *door prize* bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan dan bingkisan kepada peserta
 - b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan
 - c. Berpamitan dengan bidan dan kader di Desa Jatian dan Desa Slateng
 - d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat
4. *Output* yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah :
 - a. Para peserta penyuluhan diberikan pengetahuan tentang pencegahan stunting dan pentingnya 1000 HPK yang meliputi cukupi gizi selama hamil hingga anak berusia 2 tahun, lengkapi imunisasi dengan memberikan imunisasi dasar lengkap dan perbaiki sanitasi.
 - b. Dari hasil penyuluhan, para peserta ibu-ibu menjadi lebih memahami mengenai isi materi dan di akhir sesi diberikan waktu tanya jawab. Didapatkan pertanyaan yaitu : Apakah pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil yang memiliki tekanan darah normal maupun tekanan darah tinggi?
 - c. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta terhadap isi materi penyuluhan, maka diberikan beberapa pertanyaan terkait isi materi penyuluhan dan peserta dipersilahkan untuk menjawab. Peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar diberikan *door prize* sebagai bentuk apresiasi.
5. Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah :
 - a. Adanya program pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan mengenai pencegahan stunting dan pentingnya 1000 HPK ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pengertian stunting, pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan, pencegahan stunting dan perilaku hidup bersih sehat. Selain itu diharapkan semakin meningkatkan kesadaran ibu-ibu akan bahaya yang bisa ditimbulkan akibat stunting pada anak.
 - b. Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada peningkatan kesadaran masyarakat Indonesia khususnya pada orang tua untuk ikut aktif mencegah terjadinya kasus stunting pada anak.
 - c. Akademi Farmasi Jember semakin dikenal sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan masyarakat khususnya generasi penerus bangsa.

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan stunting dan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita secara umum berjalan dengan lancar. Adapun kendala yang dijumpai selama proses kegiatan penyuluhan adalah banyaknya balita membuat suasana menjadi kurang kondusif, sehingga perlu tenaga ekstra untuk membuat ibu-ibu peserta penyuluhan tetap memperhatikan pemberian materi.

Kegiatan diikuti oleh 20 orang dari Puskesmas Slateng terdiri dari 4 orang perwakilan kader Puskesmas Slateng, 1 bidan, 16 ibu hamil dan 3 ibu balita. Peserta pengabdian Puskesmas Jatian terdiri dari 1 orang perwakilan bidan dan 2 kader Puskesmas, 14 responden ibu hamil dan 5 ibu balita.

Tabel 5.1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Usia (th)	Kategori	Jumlah (orang)	
		Desa Slateng	Desa Jatian
17-25	Remaja Akhir	7	3
26-35	Dewasa Awal	9	11
Total		16	14

Kegiatan diawali dengan perkenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Hal ini disampaikan oleh Ketua Pengabdian yang dibantu oleh anggota pengabdian. Selanjutnya Kegiatan pre-test dilakukan sebelum disampaikannya materi tentang Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. Peserta diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan (kuesioner) yang terkait dengan materi yang akan disampaikan. Terdapat lima pertanyaan yang diajukan kepada responden.

Tabel 5.2. Soal *pre-test* dan *post-test* kegiatan pengabdian upaya pencegahan stunting.

No	Pernyataan
1	Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis sejak 1000 hari pertama kehidupan
2	Stunting dapat terjadi karena kebutuhan gizi bayi sejak dalam kandungan tidak tercukupi
3	Kebersihan tidak terkait dengan penyebab stunting
4	Pencegahan stunting dapat dimulai sejak masa kehamilan
5	Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya pencegahan terjadinya penyakit
6	Mencuci tangan yang baik adalah menggunakan sabun dengan air mengalir
7	Penimbangan berat badan balita tidak perlu dilakukan setiap bulan

Hasil Analisa data pre test dan post test menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini ditunjukkan hasil spss menggunakan metode Chi Square sig > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa stunting tidak disebabkan oleh tingkat pengetahuan masyarakat, tetapi faktor lain seperti faktor genetik, pola asuh dan perilaku hidup bersih dan sehat (Fadilah dan Siti, 2019)

Penyampaian materi menggunakan media promosi leaflet. Leaflet yang dibagikan berjudul Cegah Stunting Dengan Pola Makan Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat. Setelah penyampaian materi, anggota kegiatan diberi kesempatan untuk

mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama. Anggota kegiatan cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan beberapa peserta menjawab dengan benar dari pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Bahkan peserta juga mampu mempraktekan lagu dan gerakan cuci tangan dengan baik dan benar secara langsung. Beberapa peserta sudah tidak asing dengan gerakan cuci tangan yang baik dan benar namun semua peserta tidak hafal akan Langkah-langkahnya.



(a)



(b)

Gambar 1. Penyampaian Pencegahan Stunting di desa (a) Jatian dan (b) Slateng

Topik-topik yang banyak didiskusikan oleh peserta pengabdian salah satunya adalah terkait dengan kebiasaan malas minum vitamin ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil di kedua desa sasaran program pengabdian mengaku malas minum vitamin ibu hamil yang diberikan oleh bidan dikarenakan efek samping mual dan muntah yang timbul setelah mengkonsumsi vitamin. Pemateri memberikan solusi dengan memberi contoh hal untuk mencegah efek samping tersebut muncul salah satunya dengan membiasakan mengkonsumsi vitamin malam hari sebelum tidur. Selain itu juga, peserta diharapkan konsultasi ke bidan agar memberikan obat anti mual untuk mencegah rasa mual saat minum vitamin. Rasa mual yang timbul tersebut membuat ibu hamil semakin jarang mengkonsumsi vitamin dan makanan bergizi. Hal tersebut yang menyebabkan stunting terjadi.

Tidak kalah menarik perhatian yaitu permasalahan asupan gizi pada balita di dua desa tersebut. Terdapat salah satu balita stunting yang jika makan sehari-hari wajib makan dengan sambal pedas. Bahkan tidak jarang hanya makan nasi dengan sambal saja. Hasil penggalan data oleh pemateri, kebiasaan tersebut disebabkan beberapa hal yaitu sudah menjadi kebiasaan kedua orang tua balita hanya suka makan nasi dan sambal saja, faktor ekonomi serta keterbatasan pengetahuan dari ibu balita tentang makanan yang dapat dijadikan sebagai panglima pencegahan stunting atau berprotein tinggi namun harga terjangkau. Pemateri menjelaskan bahwa hal tersebut dapat mendorong terjadinya kekurangan asupan gizi pada balita dan mengakibatkan stunting. Pemateri juga memberikan banyak contoh makanan-makanan bergizi tinggi. Seperti telur satu hari wajib makan satu kali yang merupakan panglima stunting. Sayur bayam, katu dan labusiam yang bervitamin dan zat besi tinggi, wortel kaya vitamin A,

dan mengganti karbohidrat seperti jagung rebus. Bahkan pemateri juga mencontohkan cara memasak sayuran yang baik dan benar agar kandungan gizi tidak hilang saat proses memasak.

Dari hasil penyuluhan, para peserta ibu-ibu menjadi lebih memahami mengenai isi materi dan di akhir sesi diberikan waktu tanya jawab. Didapatkan pertanyaan yaitu : Apakah pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil yang memiliki tekanan darah normal maupun tekanan darah tinggi.

Luaran yang dihasilkan sebagai berikut :

- <https://youtu.be/13pjZZNLhG4> Pengabdian di Desa Slateng
- <https://youtu.be/wSV7F3D0G6o> Pengabdian di Desa Jatian
- <https://www.kompasiana.com/dewiriskha82/63d3c70804dff0194f45c9e2/edukasi-pentingnya-1000-hari-pertama-kehidupan-dalam-meningkatkan-kesehatan-ibu-hamil-di-desa-slateng-kecamatan-ledokombo>
- <https://www.kompasiana.com/dewiriskha82/63d36685df78f2556c1fb7e2/penyuluhan-1000-hari-pertama-kehidupan-pada-ibu-hamil-di-desa-jatian-kecamatan-pakusari-kab-jember>



Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan stunting dan pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita secara umum berjalan dengan lancar. Adapun kendala yang dijumpai selama proses kegiatan penyuluhan adalah banyaknya balita membuat suasana menjadi kurang kondusif, sehingga perlu tenaga ekstra untuk membuat ibu-ibu peserta penyuluhan tetap memperhatikan pemberian materi.



V. TEMUAN DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan dan sosialisasi tentang edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita telah terlaksana dengan baik dan lancar serta mendapatkan respon yang antusias dari para peserta yaitu ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Masyarakat peserta penyuluhan dan sosialisasi memiliki tambahan pengetahuan tentang pencegahan stunting dan pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil dan balita.

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan terutama mengenai kesehatan pada ibu hamil dan balita serta mengurangi angka kejadian stunting. Bekerja sama dengan instansi pemerintahan maupun instansi lain untuk mengatasi permasalahan stunting di lokasi yang sama maupun lokasi lain sehingga tidak ada lagi kasus stunting pada anak di Indonesia.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Azrimaidaliza, Asri, R., Handesti, M., & Lisnayenti, Y. "Promosi Makanan Sehat dan Bergizi Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil" (2017) 67-74:1 Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Azrimaidaliza, A., Nurmy, K., & Edison, E. "Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Koto Lalang" (2012) 2-9:7 Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas.
- Bakorwil Bojonegoro, 2022, Angka Prevalensi Stunting Jawa Timur Tahun 2022 Di Bawah Standar WHO, <https://bakorwilbojonegoro.jatimprov.go.id/angka-prevalensi-stunting-jawa-timur-tahun-2022-di-bawah-standar-who>. h [diunduh tanggal 13 Juli 2023]
- Black, R. E., & *et al.* "Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries" (2013) 427-451 Lancet.
- Cindy Mutia Annur, 2023, Prevalensi Balita Stunting Provinsi Jawa Timur Menurut Kabupaten/Kota 2022, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/14/ini-rincian-angka-balita-stunting-di-wilayah-jawa-timur-pada-2022-kabupaten-jember-terbesar> [diunduh tanggal 13 Juli 2023]
- Dewey, K. G. "The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children during the Period of Complementary Feeding: An Evolutionary Perspective" (2013) 2050-2054 J. Nutr.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, (2022). Jember Target 2022 Stunting Turun Jadi 10 Persen.
- Fadilah, Siti Nadilah Nurul, 2019, Faktor Genetic, Pola Asuh Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) sebagai faktor risiko stunting pada balita (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Ijen Kabupaten Bondowoso), Repository Universitas Jember.
- Izzati Rahmi H.G., Hazmira Yozza, Hafifatul Auliya Rahmy, 2017, Telaah Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita di kota Padang berdasarkan berat badan per tinggi badan menggunakan metode CART, Eksakta Vol 18 No 2, hal 86-99
- Kattula, D., Sarkar, R., Sivarathinaswamy, P., Velusamy, V., Venugopal, S., Naumova, E. N., Kang, G. (2014). The first 1000 days of life: Prenatal and postnatal risk factors for morbidity and growth in a birth cohort in southern India. *BMJ Open*, 4(7). <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005404>
- Kementerian Kesehatan RI. "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018". (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2008).
- Kementerian Kesehatan RI. "Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur" (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2019).
- Lamid, A. "Masalah Kependekan (Stunting) Pada Anak Balita: Analisis Prospek Penanggulangan di Indonesia" (Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan, 2018).

-
- Pem, D. "Factors Affecting Early Childhood Growth and Development : Golden 1000 Days Advanced Practices in Nursing" *Journal of Advanced Practices in Nursing* (2015) 1-4.
- Rahmayana, Ibrahim, I., & Damayanti, D. "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* (2014) 1.
- Sudargo, T. "1.000 Hari Pertama Kehidupan" (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018).
- USAID. "Technical Guidance Brief: Implementation Guidance for Ending Preventable Maternal and Child Death" *Multi-sectoral Nutrition Strategy*, (2014) 1-6.
- Wahyudi, B. F., Sriyono, & Indarwati, R. "Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita" *Jurnal Pediomaternal* (2015) 83-91:3.
- WHO. *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators* (Interpretation Guide Switzerland: WHO Press, 2010).