



## **PENYULUHAN 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL**

Nurul Agustin<sup>1</sup>, Mochammad Malik Ibrahim<sup>2</sup>, Eka Yusmanisari<sup>3</sup>, Nindya Anggraini<sup>4</sup>,  
Anita Permata<sup>5</sup>, Sita Nur Hanifa<sup>6</sup>

<sup>1,4,5,6</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro

<sup>2,3</sup>STIKES Arrahma Mandiri Indonesia

Email: nurulagustinagustus@gmail.com

### **ABSTRAK**

Keadaan stunting akan terjadi pada anak balita usia 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) yang mengalami gagal tumbuh yang diakibatkan terjadinya gizi kronis. Metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan yaitu penyuluhan pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting. Hasil penyuluhan ini memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sebagai kepedulian kesehatan ibu hamil dan janin. Manfaat yang dihasilkan dari pengabdian ini tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga sosial dan kesehatan. Masyarakat mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait kebutuhan ibu hamil. Manfaat sosial juga tercermin dalam partisipasi aktif ibu hamil, menciptakan kesehatan lingkungan dan derajat kesehatan keluarga di Desa Meri. Simpulan, peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya 1000 HPK untuk pencegahan stunting di Desa Meri.

**Kata kunci: Penyuluhan, Hari Pertama Kehidupan, Pencegahan Stunting**

### **ABSTRACT**

*Stunting will occur in children under five in the first 1,000 days of life (HPK) who experience growth failure due to chronic malnutrition. The method that will be used in implementation is education about the importance of 1000 HPK to prevent stunting. The results of this outreach provide a positive contribution to society as a concern for the health of pregnant women and fetuses. The benefits resulting from this service are not only physiological, but also social and health. The community has increased knowledge regarding the needs of pregnant women. Social benefits are also reflected in the active participation of pregnant women, creating environmental health and family health status in Meri Village. Conclusion, increasing knowledge of pregnant women about the importance of 1000 HPK for preventing stunting in Meri Village.*

**Keywords: Counseling, First Day of Life, Stunting Prevention**

## PENDAHULUAN

Secara global, stunting merupakan salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs). Indonesia sedang dalam proses mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan atau SDGs yang ke-2, yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang lebih baik, serta mendukung pertanian berkelanjutan. Sasaran yang tercakup di dalamnya adalah mengatasi masalah stunting yang ditargetkan menurun pada tahun 2025. Sasaran kedua ini berkaitan erat dengan sasaran ketiga, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua orang di segala usia (Nirmalasari, 2020).

Provinsi Jawa Timur termasuk 12 provinsi wilayah prioritas dalam program penurunan angka stunting. Sehingga apabila provinsi Jawa Timur yang memiliki karakteristik jumlah penduduk yang besar dengan wilayah yang luas maka dapat memberikan kontribusi yang besar dalam program penurunan angka stunting ini. Prevalensi angka stunting di Jawa Timur tahun 2019 sebesar 26,9%, tahun 2021 turun menjadi 23,5% dan tahun 2022 semakin membaik dimana prevalensi balita stunted menjadi 19,2% (Hariani et al., 2023)

Keadaan stunting akan terjadi pada anak balita usia 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) yang mengalami gagal tumbuh yang diakibatkan terjadinya gizi kronis. Hal tersebut menyebabkan munculnya berbagai kelainan pertumbuhan dan perkembangan anak karena lebih rentan atau beresiko menderita penyakit. Tidak jarang ditemui anak yang mengalami stunting mengalami permasalahan dalam perkembangan otak dan tubuh. Anak-anak yang tergolong stunting dapat terlihat pada panjang atau tinggi badannya lebih rendah dari standar nasional yang dapat dilihat pada Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Akibat pada masa jangka panjangnya, ketika dewasa nanti maka akan mempengaruhi produktivitas dan munculnya berbagai penyakit kronis. Stunting bukan hanya masalah gangguan pertumbuhan fisik saja, namun juga mengakibatkan anak menjadi mudah sakit, selain itu juga terjadi gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga stunting merupakan ancaman besar terhadap kualitas sumber daya manusia di Indonesia (Rahman et al., 2023)

Salah satu kunci utama dalam penanganan masalah stunting yaitu pola pengasuhan sejak 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Untuk itu masyarakat atau keluarga perlu mendapat pengetahuan tentang pengasuhan yang ideal mulai sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Pemilihan Penyuluhan 1000 HPK untuk mencegah stunting pada ibu hamil di Desa Meri sebagai permasalahan prioritas untuk pengabdian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan yang jelas dari beberapa pihak. Pertama, kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting, dengan adanya penyuluhan tersebut diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil. Penyuluhan pentingnya 1000 HPK pada ibu hamil secara langsung akan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting, sejalan dengan kebutuhan meningkatkan pemahaman akan kesehatan di tingkat lokal. Kedua, inisiatif ini memberikan kesempatan untuk melibatkan ibu hamil secara langsung dalam pengurangan jumlah stunting di kota Mojokerto.

Dengan menyusun pengabdian masyarakat (Pengabmas) berfokus pada penyuluhan pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting, diharapkan solusi yang diusulkan akan memberikan dampak positif pada ibu hamil di Desa Meri. Melalui penyuluhan ini, maka seharusnya ibu hamil lebih meningkatkan pengetahuan tentang 1000 HPK dan stunting. Dengan demikian diharapkan jumlah stunting menjadi 0%.

## **METODE**

Metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan program ini mencakup beberapa tahapan dan langkah-langkah pendekatan untuk pemecahan permasalahan stunting yaitu penyuluhan pentingnya 1000 HPK untuk mencegah stunting. Tahapan-tahapan tersebut meliputi: Identifikasi Lokasi dan Kajian Kebutuhan: Melibatkan survei lapangan untuk mengidentifikasi berapa banyak jumlah ibu hamil di desa Meri; Perencanaan Program: Menggagas rencana detail alternatif apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi jumlah stunting; Peningkatan Pengetahuan: Melibatkan partisipasi aktif ibu hamil sebagai bagian dari keluarga yang merupakan unit terkecil dari masyarakat; Penyuluhan: Menyelenggarakan

penyuluhan untuk membekali ibu hamil dengan pengetahuan tentang 1000 HPK untuk mencegah stunting; Monitoring: Identifikasi pemahaman ibu hamil atas materi yang telah dijelaskan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Penyuluhan Pentingnya 1000 HPK untuk Pencegahan Stunting pada ibu hamil di Desa Meri hari Senin, 04 Desember 2023 Dosen dan Mahasiswa melakukan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang Pentingnya 1000 HPK untuk Pencegahan Stunting pada ibu hamil. Dengan materi terkait 1000 HPK dan stunting. Sementara itu, mahasiswa lainnya fokus pada pembagian leaflet kepada peserta penyuluhan. Tidak hanya pemberian edukasi tetapi juga adanya tanya jawab atau diskusi.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan ibu hamil di Desa Meri

Penyuluhan ini memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sebagai kepedulian kesehatan ibu hamil dan janin. Manfaat yang dihasilkan dari pengabdian ini tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga sosial dan kesehatan. Masyarakat mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait kebutuhan ibu hamil. Manfaat sosial juga tercermin dalam partisipasi aktif ibu hamil, menciptakan kesehatan lingkungan dan derajat kesehatan keluarga di Desa Meri.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan tentang 1000 HPK. Pendidikan kesehatan ini bisa diberikan pada ibu hamil yang merupakan bagian dari sebuah keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat. Dengan adanya pendidikan kesehatan tersebut maka akan meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga tentang 1000 HPK. Tingginya pengetahuan akan mempengaruhi seseorang dalam bersikap, adanya kesiapan atau kesediaan untuk bertindak yang berkaitan dengan kesehatannya. Secara lingkungan, inisiatif ini dapat meningkatkan keberlanjutan dan Kesehatan wilayah, sambil memberikan alternatif kegiatan edukatif bagi ibu hamil Desa Meri.

Hasil pengabdian ini didukung oleh penjelasan dalam pengabdian yang dilakukan Kasanah & Galaresa (2022) yang menyatakan penyuluhan dengan metode ceramah lebih efektif dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah Pendidikan kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan. Hasil meningkatnya pengetahuan terjadi karena adanya kemauan untuk mengikuti dan mengetahui manfaat dari pendidikan tersebut. Pengalaman pribadi dan pengaruh dari orang lain akan mempengaruhi seorang dalam upaya pencegahan stunting. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting.

Kegiatan pemberian penyuluhan terkait Pentingnya 1000 HPK untuk Pencegahan Stunting sangatlah tepat pada ibu hamil. Hal ini sesuai dalam teori yang menjelaskan bahwa Masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dimulai saat pembuahan sampai usia 2 tahun; merupakan periode emas yang sangat menentukan masa depan anak. Periode tersebut merupakan masa kritis karena otak sedang berkembang pesat sehingga sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan yang memengaruhi struktur otak dan kemampuan kognitif. Pada masa 1000 HPK kebutuhan anak terutama nutrisi, kasih sayang dan stimulasi perlu dipenuhi. Bila menderita malnutrisi maka anak akan kurus (wasting) dan pendek (stunting) yang mengakibatkan perkembangan terhambat, kemampuan kognitif rendah, prestasi sekolah rendah, durasi pendidikan lebih singkat, dan saat dewasa mempunyai produktivitas serta kualitas hidup rendah yang berkontribusi terhadap kemiskinan

dan inequalitas pada siklus kehidupan dan mungkin pula pada generasi selanjutnya (Gunardi, 2021).

Ibu juga diarahkan juga untuk Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang berguna untuk memastikan bahwa kandungan terbaik yang ada pada ASI diminum oleh bayi. IMD adalah proses bayi dibiarkan mencari sendiri puting susu ibunya segera setelah dilahirkan selama 1 jam pertama kehidupan. Keberhasilan dalam mendapatkan puting susu memungkinkan bayi untuk memperoleh kolostrum, dimana mengandung protein imunoglobulin A yang berguna dalam memberikan perlindungan hingga bayi berusia 6 bulan. Zat gizi pada kolostrum juga membantu sistem pencernaan dan memudahkan penyerapan dari unsur mineral (Supriani, 2022).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan, kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Meri ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya 1000 HPK untuk pencegahan stunting. Saran, diharapkan kepada ibu hamil agar dapat meningkatkan informasi yang benar tentang pentingnya 1000 HPK untuk pencegahan stunting. Dengan demikian maka dapat meningkatkan pengetahuan yang tentunya akan berdampak pada sikap yang positif bagi ibu hamil. Diharapkan bagi ibu hamil agar pengetahuan yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian diterapkan di kehidupan sehari-hari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.2.1>
- Hariani, E., Widyawati, R. F., Muhammad, R. T., Dwimastadji W, M., & Dewa L, B. (2023). Pencegahan Stunting dalam Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Di 11 Kabupaten Jawa Timur. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi (JEBMA)*, 3(3), 949–956. <https://doi.org/10.47709/jebma.v3i3.3187>
- Kasanah. A.A., & Galaresa, A. . (2022). Penyuluhan 100 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil. *Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, 1(1), 38–44. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/mbm%0APENYULUHAN>

- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28.  
<https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Rahman, H., Rahmah, M., & Saribulan, N. (2023). Upaya Penanganan Stunting Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa (JIPSK)*, VIII(01), 44–59.
- Supriani, A. e. all. (2022). Jurnal pengabdian ilmu kesehatan. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(2), 22–27.