

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

1. Adhin Al Kasanah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
2. Achmad Vindo Galaresa, Program Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun  
Email Korespondensi : [adhinalkasanah2@gmail.com](mailto:adhinalkasanah2@gmail.com)

**ABSTRAK**

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama sehingga, mengakibatkan gangguan pada anak. Dampak yang ditimbulkan dari stunting adalah terjadinya peningkatan morbiditas dan mortalitas, masalah perkembangan anak, menghambat pertumbuhan ekonomi dan produktivitas. Upaya yang dilakukan untuk mencegah kejadian stunting salah satunya adalah penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil, tentang 1000 hari pertama kehidupan sebagai periode emas pertumbuhan bayi. Salah satu metode yang efektif untuk penyuluhan kepada orang dewasa adalah dengan metode ceramah dengan media bantu leaflet. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan target sasaran. Luaran yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini dapat tercapai dengan indikator meningkatnya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting.

**Kata Kunci : 1000 Hari Pertama Kehidupan, Stunting, Ibu Hamil**

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi merupakan salah satu kebutuhan esensial anak usia dini yang dengan hal tersebut diharapkan anak dapat tumbuh secara optimal sesuai kelompok umur. Perhatian terhadap pemenuhan zat gizi anak hendaknya dimulai sejak seribu hari pertama kehidupan anak yaitu mulai dari masa awal kehamilan hingga anak berusia dua tahun, masa ini disebut dengan golden age yaitu masa dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada anak. Setelah anak berusia dua tahun, pemenuhan kebutuhan asupan gizi tetap diperhatikan karena usia balita merupakan usia yang rawan terhadap penyakit dan permasalahan gizi.

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Balita pada tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa balita yang mengalami masalah gizi mencapai 17,8%, meliputi kasus gizi buruk 3,8% dan gizi kurang 14%. Sementara itu, berdasarkan Riskesdas Tahun 2018, kasus gizi buruk mencapai 3,9% dan kasus gizi kurang sebesar 13,88%. Permasalahan utama terkait gizi di Indonesia, antara lain yaitu masih rendahnya capaian determinan gizi seperti anemia pada wanita usia subur dan ibu hamil serta angka kejadian stunting yang masih tinggi. Permasalahan *stunting* tidak dapat dianggap sepele maka dari itu, prioritas pembangunan kesehatan pada periode 2020-2024 difokuskan pada 4 program yaitu penurunan angka kematian ibu dan bayi, penurunan prevalensi balita (*stunting*), perbaikan manajemen jaminan kesehatan nasional, penguatan pelayanan kesehatan, obat serta kemandirian obat dan alat kesehatan.

Menurut data World Health Organization (2018) secara global pada tahun 2016 sebanyak 22,9% atau 154,8 juta anak balita mengalami stunting. Indonesia menempati urutan ke 4 dunia untuk penderita stunting setelah India dan Pakistan. Menurut data Riskesdas prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 30,8%. Salah satu prioritas pembangunan nasional yang tercantum dalam sasaran pokok rencana pembangunan jangka menengah tahun 2020-2024 yaitu upaya peningkatan status gizi masyarakat termasuk penurunan prevalensi balita stunting. Pada tahun 2019 prevalensi stunting di Jawa Timur sebesar 26,85 %, tahun 2020 sebesar 25,64 (Dinas Kominfo Jawa Timur, 2022). Meskipun cenderung mengalami penurunan tapi angka ini belum sesuai dengan standart WHO yaitu dibawah 20%.

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak (Kemenkes RI, 2018). Dampak yang ditimbulkan dari stunting diantaranya peningkatan morbiditas dan mortalitas, masalah perkembangan anak, menghambat pertumbuhan ekonomi dan produktivitas (WHO, 2018). Anak yang menderita stunting berdampak tidak hanya pada fisik yang lebih pendek saja, tetapi juga pada kecerdasan, produktivitas dan prestasinya kelak setelah dewasa, sehingga akan menjadi beban negara. Upaya yang dilakukan untuk mencegah kejadian stunting dapat diberikan kepada ibu hamil, ibu bersalin, balita, anak usia sekolah, remaja, dan dewasa muda (Promosi Kesehatan, 2020). Pada ibu hamil upaya yang diberikan untuk mencegah terjadinya stunting pada anak adalah intervensi 1000 hari pertama kehidupan, menyelenggarakan program pemberian makanan tinggi kalori, protein dan mikronutrien, penyuluhan dan pelayanan konseling Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI eksklusif, pelayanan KB (Kemenkes RI, 2018).

Menurut penelitian Sinuraya et al. (2019) salah satu faktor penyebab terjadinya stunting adalah pengetahuan ibu yang kurang (Sinuraya et al., 2019).

Berdasarkan data survey awal didapatkan data bahwa belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting di Desa Kiringan. Berdasarkan uraian diatas diperlukan upaya penurunan stunting dengan memberikan informasi tambahan bagi ibu hamil guna menurunkan angka kejadian stunting di Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kiringan ini terdiri dari beberapa tahap diantaranya adalah :

### a. Survey lokasi, sasaran dan sosialisasi

Survey lokasi adalah tahap awal untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kejadian stunting dan jumlah ibu hamil serta pengetahuan ibu hamil. Pemilihan lokasi dan sasaran dilakukan dengan beberapa pertimbangan, antara lain lokasi yang belum pernah mendapat pendidikan kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan, dan angka kejadian stunting tinggi. Berdasarkan pertimbangan tersebut tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan penyuluhan di Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan.

### b. Persiapan materi penyuluhan

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim pelaksana dosen dan mahasiswa. Materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dalam bentuk power point dan leaflet.

### c. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Senin, 14 Februari 2022. Kegiatan tersebut mulai dilakukan pada pukul 09.00 WIB di Posyandu Desa Kiringan. Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pengabdian masyarakat kepada peserta dan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting. Rincian kegiatan sebagai berikut :

#### 1) Pelaksanaan pre tes

Sebelum dilakukan kegiatan, tim pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan pre tes yaitu untuk mengukur pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting.

#### 2) Penyampaian materi

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dengan media power point dan media bantu leaflet. Pemberian materi dilakukan selama 40 menit dan diskusi selama 10 menit.

#### 3) Pelaksanaan post test

Tahapan terakhir dari pelaksanaan kegiatan ini adalah pelaksanaan post test. Tim pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan post tes yaitu untuk mengukur pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting pada ibu hamil setelah dilakukan Pendidikan kesehatan

### 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Februari di Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu : pelaksanaan pre tes, penyampaian materi, dan pelaksanaan post tes.

#### a. Pelaksanaan pre tes

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting sebelum pendidikan kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan tinggi	0	0%
Pengetahuan sedang	4	28,6%
Pengetahuan rendah	10	71,4%
Jumlah	14	100%

Sumber : data primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 4 ibu hamil (28,6%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting dalam kategori sedang , sebanyak 10 ibu hamil (71,4 %) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting dalam kategori rendah.

#### b. Penyampaian Materi

Materi diberikan selama 40 menit menggunakan metode ceramah dan media power point dan leaflet. Materi 1000 hari pertama kehidupan terdiri dari definisi 1000 hari pertama kehidupan, pentingnya 1000 hari pertama kehidupan sebagai periode emas pertumbuhan bayi, kebutuhan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan, masalah kesehatan selama 1000 hari pertama kehidupan, serta pencegahan masalah 1000 hari pertama kehidupan.

#### c. Pelaksanaan post tes

Tabel 2. Pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting setelah Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan tinggi	7	50%
Pengetahuan sedang	6	42,8%
Pengetahuan rendah	1	7,2%
Jumlah	14	100%

Sumber : data primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 7 ibu hamil (50%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan dalam kategori tinggi sebanyak 6 ibu hamil (42,8 %) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan dalam kategori sedang, dan sebanyak 1 ibu hamil (7,2%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupandalam kategori rendah.

### 4. PEMBAHASAN

Dari pengumpulan data awal yaitu sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan didapatkan sebanyak 4 ibu hamil (28,6%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting dalam kategori sedang , sebanyak 10 ibu hamil (71,4%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting dalam kategori rendah.

Hasil pengumpulan data ini memberikan informasi bahwa sebagian besar ibu hamil hamil meiliki pengetahuan yang rendah tentang 1000 hari pertama

kehidupan untuk mencegah stunting. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2018) yang juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah tentang pentingnya 1000 hari pertama kehidupan (Wahyuni et al., 2018). Hasil survey awal menunjukkan bahwa belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting. Menurut penulis hal ini menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehamilan untuk mencegah stunting pada ibu hamil.

Selanjutnya materi kegiatan dilakukan penyampaian kepada peserta. Materi diberikan selama 40 menit menggunakan metode ceramah dan media power point dan leaflet. Materi 1000 hari pertama kehidupan terdiri dari definisi 1000 hari pertama kehidupan, pentingnya 1000 hari pertama kehidupan sebagai periode emas pertumbuhan bayi, kebutuhan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan, masalah kesehatan selama 1000 hari pertama kehidupan, serta pencegahan masalah 1000 hari pertama kehidupan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah. Metode ceramah merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Kelebihan metode ceramah antara lain dapat ditujukan pada sasaran dengan pendidikan tinggi atau rendah, dapat digunakan pada orang dewasa dan dapat digunakan pada kelompok besar (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan dengan metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan metode ceramah dinilai lebih efektif digunakan pada pendengar yang lebih dari sepuluh orang namun sering menimbulkan kebosanan jika materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu Panjang (Bany et al., 2014). Kegiatan ini juga menggunakan media bantu leaflet. Leaflet memiliki beberapa kelebihan, yaitu dapat disimpan lama, responden dapat belajar mandiri, dapat dipelajari dalam kondisi santai, dan media bantu media lain yang baik. Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran (Suiroaka & Supariasa, 2012). Prinsip pembuatan alat peraga atau media bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindra. Pendidikan kesehatan dengan media ceramah dengan media bantu leaflet dianggap efektif karena metode ceramah cocok untuk diberikan pada Pendidikan kesehatan dengan jumlah peserta banyak dan leaflet menjadi media pengingat yang bisa diberikan langsung kepada peserta.

Setelah materi disampaikan dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, pelaksana kegiatan melakukan pengumpulan data kembali. Dari hasil pengumpulan data akhir menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 7 ibu hamil (50%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan dalam kategori tinggi sebanyak 6 ibu hamil (42,8 %) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan dalam kategori sedang, dan sebanyak 1 ibu hamil (7,2%) memiliki pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan dalam kategori rendah.

Hasil post test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah Pendidikan kesehatan tentang 1000 hari pertama kehidupan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kris Prasetyanti (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang 100 hari pertama kehidupan untuk pencegahan stunting pada ibu hamil (Nikmah et al., 2021). Wahyuni (2018) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang 1000

hari pertama kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil dan wanita usia subur (Wahyuni et al., 2018)

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.

## 5. KESIMPULAN

Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil karena kegiatan terlaksana sesuai target. Output luaran kegiatan telah tercapai yaitu ada peningkatan pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan sebagai upaya pencegahan *stunting* pada ibu hamil di Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan. Metode ceramah merupakan metode yang tepat untuk penyuluhan kepada ibu hamil dengan jumlah peserta penyuluhan yang banyak. Peningkatan pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan pada diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stunting

## 6. SARAN

Edukasi mengenai stunting yang dilakukan kepada ibu hamil harus terus dilakukan baik oleh tenaga kesehatan maupun civitas pendidikan. Hal ini dikarenakan permasalahan stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang membutuhkan fokus penanganan dari semua pihak. Stunting yang terjadi pada balita dan anak yang tidak ditangani dengan baik, beresiko menghilangkan kesempatan untuk balita dan anak tumbuh dan berkembang secara optimal

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Bany, Z. U., Sunanti, & Darman, W. (2014). Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa Sd. *Cakradonya Dent J 2014*; 6(1):619-677, 6(1), 661–666.
- Dinas Kominfo Jawa Timur. (2022). *Di Masa Pandemi Angka Stunting Di Jawa Timur Mengalami Penurunan*. <https://kominfo.jatimprov.go.id/>
- Kemendes RI. (2018). *Infodatin Situasi dan Analisis Gizi*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>
- Nikmah, A. N., Lutfiyasari, D., Winarti, E., Andansari, A. N., Silvia, S., Dubu, C., Kesehatan, F. I., & Kadiri, U. (2021). *Edukasi Kesehatan Dengan Pendekatan 1000 Hpk Pencegahan Stunting Melalui Media Booklet Pada Ibu Hamil Health Education With An Approach Of 1000 HPK Stunting*. 251–257. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/1238>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Promosi Kesehatan. (2020). *Stunting Di Era Pandemi Covid-19*.
- Sinuraya, R. K., Qodrina, H. A., & Amalia, R. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 48–50.
- Suiroaka, I. P., & Supariasa, I. D. N. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Wahyuni, S., Nuryuniarti, R., & Kurniawati, A. (2018). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil “1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Generasi Yang Lebih Baik.” *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 7–13.

<https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i1.234>  
WHO. (2018). *Reducing Stunting in Children*.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260202/9789241513647-  
eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260202/9789241513647-eng.pdf)