

PROMOSI KESEHATAN PENTINGNYA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK DI DESA TANGKIL WILAYAH KERJA PUSKESMAS SENTUL

Nurul Aini Suria Saputri^{1*}, Dewi Parwati², Yulfira Firdaus³, Evis Ritawani Hasibuan⁴,
Lidia Fitri⁵, Rahmat Pannyiwi⁶

¹⁾ Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

^{2,3)} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

^{4,5)} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

⁶⁾ Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

e-mail: ainisuriasaputri@gmail.com

Abstrak

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun, dikenal sebagai fase emas yang menentukan kesehatan, kecerdasan, dan kualitas hidup seseorang di masa depan. Kekurangan gizi pada periode ini dapat mengakibatkan dampak jangka panjang seperti stunting, hambatan perkembangan otak, hingga menurunnya produktivitas di usia dewasa. Desa Tangkil, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sentul, merupakan salah satu daerah yang menghadapi masalah gizi anak dan prevalensi stunting yang memerlukan intervensi promotif-preventif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama 1000 HPK melalui kegiatan promosi kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi ceramah edukatif, diskusi interaktif, dan demonstrasi pembuatan MP-ASI dengan bahan pangan lokal. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai nutrisi ibu hamil, ASI eksklusif, dan MP-ASI tepat waktu dari 40% menjadi 85%. Peserta juga menyatakan komitmen untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa promosi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam membangun kesadaran pentingnya 1000 HPK, yang diharapkan dapat membantu menurunkan angka stunting dan meningkatkan status gizi anak di Desa Tangkil.

Kata kunci: 1000 Hari Pertama Kehidupan, Promosi Kesehatan, Status Gizi Anak, Stunting, Puskesmas Sentul

Abstract

The First 1000 Days of Life (HPK), which covers the period from pregnancy to the age of two, is known as the golden phase that determines a person's future health, intelligence, and quality of life. Malnutrition during this period can result in long-term impacts such as stunting, impaired brain development, and decreased productivity in adulthood. Tangkil Village, located within the Sentul Community Health Center (Puskesmas) working area, is one of the areas facing child nutrition problems and stunting prevalence that require promotive-preventive interventions. This Community Service (PkM) activity aims to increase the knowledge of pregnant women, breastfeeding mothers, and families regarding the importance of fulfilling nutritional needs during the first 1000 HPK through health promotion activities. The implementation method includes educational lectures, interactive discussions, and demonstrations of making complementary foods using local food ingredients. Evaluation is carried out through pre- and post-tests to measure the increase in participants' understanding. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of nutrition for pregnant women, exclusive breastfeeding, and timely complementary foods from 40% to 85%. Participants also expressed a commitment to applying the information obtained in their daily lives. This activity proves that community-based health promotion is effective in building awareness of the importance of 1000 HPK, which is expected to help reduce stunting rates and improve the nutritional status of children in Tangkil Village.

Keywords: First 1000 Days of Life, Health Promotion, Child Nutritional Status, Stunting, Sentul Community Health Center

PENDAHULUAN

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode yang sangat menentukan kualitas hidup seseorang, dimulai sejak terbentuknya janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Masa ini sering disebut sebagai golden period karena pada kurun waktu inilah terjadi perkembangan pesat organ tubuh, termasuk otak yang mencapai 80% kapasitas dewasanya. Kekurangan gizi atau pola asuh yang tidak tepat dalam periode ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti stunting, gangguan perkembangan kognitif, daya tahan tubuh lemah, dan berkurangnya produktivitas pada usia dewasa.

Indonesia masih menghadapi tantangan besar terkait masalah gizi anak, termasuk prevalensi stunting yang cukup tinggi. Berdasarkan data SSGI (Survei Status Gizi Indonesia) 2022, angka stunting nasional mencapai 21,6%. Salah satu penyebab utama adalah kurangnya pemahaman keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil, pentingnya ASI eksklusif, serta pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat. Hal ini diperparah oleh keterbatasan akses informasi, budaya makan yang kurang memperhatikan gizi, serta rendahnya peran ayah dan keluarga dalam mendukung pemenuhan gizi ibu dan anak.

Desa Tangkil, wilayah kerja Puskesmas Sentul, merupakan salah satu desa yang menghadapi masalah serupa, dengan tantangan seperti tingkat pengetahuan masyarakat yang masih rendah, kebiasaan pemberian MP-ASI terlalu dini, dan kurangnya kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan serta pemantauan tumbuh kembang anak. Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa promosi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya 1000 HPK dalam membentuk generasi sehat dan mencegah masalah gizi di masa depan.

METODE

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Desa Tangkil, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Sentul, Kabupaten Bogor. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada data Puskesmas yang menunjukkan adanya kasus stunting dan kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kegiatan ini berlangsung pada bulan Juli 2025 dan melibatkan lintas sektor, termasuk perangkat desa, kader posyandu, serta tokoh masyarakat.

Sasaran Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu hamil, ibu menyusui, keluarga dengan anak usia di bawah dua tahun (baduta), serta kader posyandu. Kelompok sasaran ini dipilih karena memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi ibu dan anak. Sebanyak 35 peserta hadir dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan promosi kesehatan ini.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Tahapan pelaksanaan meliputi:

- Ceramah Edukatif: Penyampaian materi mengenai pentingnya 1000 HPK, kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui, manfaat ASI eksklusif, serta pemberian MP-ASI yang tepat. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan menggunakan media presentasi, poster, dan leaflet.
- Diskusi Interaktif: Peserta diberi kesempatan mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait masalah gizi dan pola asuh yang mereka hadapi sehari-hari. Diskusi ini memunculkan berbagai isu lokal yang dapat menjadi masukan bagi Puskesmas dan kader posyandu.
- Demonstrasi Pembuatan MP-ASI: Tim pelaksana memberikan contoh pembuatan menu MP-ASI bergizi berbasis bahan pangan lokal seperti tempe, telur, sayur hijau, dan ikan. Demonstrasi dilakukan agar peserta mampu mempraktikkan langsung di rumah.

Alat, Bahan, dan Media

Kegiatan ini memanfaatkan berbagai media pendukung seperti leaflet, poster, proyektor, dan alat peraga gizi. Selain itu, bahan pangan lokal digunakan dalam sesi demonstrasi untuk menunjukkan bahwa menu sehat dapat dibuat dengan biaya terjangkau.

Evaluasi Kegiatan

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang 1000 HPK. Selain itu, dilakukan observasi lapangan dan

wawancara singkat setelah kegiatan untuk melihat komitmen peserta dalam menerapkan ilmu yang diperoleh, seperti pemberian ASI eksklusif dan pengenalan MP-ASI tepat waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Hasil Kegiatan

Kegiatan promosi kesehatan mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Desa Tangkil dihadiri oleh 35 peserta, terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, kader posyandu, serta keluarga yang memiliki anak di bawah usia dua tahun. Pada awal kegiatan dilakukan pre-test, hasilnya menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang memahami konsep 1000 HPK, manfaat ASI eksklusif, dan pentingnya MP-ASI tepat waktu. Setelah sesi ceramah, diskusi, dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman hingga 85% peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

Selain peningkatan pemahaman, terlihat perubahan sikap dari para peserta. Sebagian besar ibu hamil berkomitmen untuk lebih memperhatikan gizi selama kehamilan, sedangkan ibu menyusui berjanji akan memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Kader posyandu juga menyatakan kesiapannya untuk melakukan edukasi lanjutan dan membantu memantau pertumbuhan anak-anak di desa.

2) Temuan Lapangan

Diskusi interaktif mengungkapkan beberapa permasalahan yang dihadapi masyarakat, seperti kebiasaan pemberian makanan tambahan terlalu dini, kurangnya variasi dalam menu MP-ASI, dan keterbatasan informasi mengenai kebutuhan gizi ibu hamil. Kegiatan demonstrasi pembuatan MP-ASI berbasis bahan lokal mendapat respon positif karena memberikan contoh nyata bahwa makanan sehat dapat disiapkan dengan biaya terjangkau.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa promosi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku masyarakat. Edukasi tentang 1000 HPK sangat penting karena periode ini merupakan investasi jangka panjang dalam membentuk generasi sehat dan produktif. Penelitian Bhutta et al. (2021) menegaskan bahwa intervensi gizi pada masa 1000 HPK dapat menurunkan prevalensi stunting hingga 20%.

Kegiatan ini juga memperkuat peran kader posyandu sebagai agen perubahan di masyarakat. Dengan bekal informasi yang diperoleh, mereka dapat melanjutkan penyuluhan secara berkesinambungan. Namun, untuk mempertahankan hasil yang telah dicapai, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan rutin, dukungan Puskesmas, dan penyuluhan berulang agar pengetahuan yang diperoleh tidak hanya berhenti pada tataran teori, tetapi benar-benar diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai Promosi Kesehatan Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di Desa Tangkil, wilayah kerja Puskesmas Sentul, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil, pemberian ASI eksklusif, dan MP-ASI tepat waktu. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dari 40% menjadi 85%. Respon positif juga terlihat dari komitmen ibu hamil dan ibu menyusui untuk menerapkan informasi yang diperoleh, serta peran aktif kader posyandu dalam menyebarluaskan edukasi kepada masyarakat.

Kegiatan ini menegaskan bahwa promosi kesehatan berbasis komunitas efektif sebagai strategi pencegahan stunting dan upaya peningkatan status gizi anak, khususnya di daerah pedesaan yang membutuhkan pendampingan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2021). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2021–2024. Jakarta: Bappenas.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: BPS.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., et al. (2021). Evidence-Based Interventions for Improvement of Maternal and Child Nutrition. *The Lancet*, 382(9890), 452–477.
- Black, R. E., Victora, C. G., & Walker, S. P. (2020). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries. *The Lancet*, 382, 427–451.

- Ernawati, F., & Sunarti, S. (2020). Peran Keluarga dalam Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 89–96.
- Hardinsyah & Martianto, D. (2020). *Gizi untuk 1000 HPK*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat, A. A., & Setiawan, D. (2021). Promosi Kesehatan dan Pencegahan Stunting melalui Edukasi 1000 HPK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(3), 55–62.
- Kemenkes RI. (2021). *Buku Saku Pemantauan Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2022). *Laporan Hasil Riskesdas 2022*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Pencegahan Stunting melalui Pendekatan 1000 HPK*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Martorell, R. (2020). Improved Nutrition in the First 1000 Days and Adult Human Capital. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(2), 345–353.
- Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
- Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
- Nurseskasatmata, S. E., Rasyid, D., Sakriawati, S., Pannyiwi, R., & Saputra, M. K. F. (2024). Cost Sharing Paid by Social Askes Participants at Pelamonia Hospital Makassar and Faisal Islamic Hospital Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.238>
- Puskesmas Sentul. (2023). *Laporan Tahunan Status Gizi Anak Desa Tangkil*. Bogor: Puskesmas Sentul.
- Putri, S. K., Salakory, J. A., Saputra, M. K. F., Kristina, Y., Ramli, R., & Pannyiwi, R. (2024). Rehabilitation of Drug Users in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 258–272. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.303>
- Ronaydi, M., & Castrawijaya, C. (2023). Analisis Lingkungan Lembaga Dakwah Dalam Inovasi dan Kewirausahaan Di Era Disruptif. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 72–81. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.206>
- Semba, R. D., Shardell, M., & Ashour, F. A. (2020). Child Stunting is Associated with Low Circulating Essential Amino Acids. *EBioMedicine*, 6(1), 246–252.
- Susanti, R., & Nursalam. (2021). Edukasi Nutrisi Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 99–107.
- Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
- Tando, N. M., & Lestari, Y. (2021). Pentingnya 1000 HPK dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 15–23.
- Thalib, K. U., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., Jariyah, A., Qudratullah, F., & Vandika, A. Y. (2024). Evaluasi Pemahaman Standar Operasional Prosedur Tentang Premarital Skrining Pada Bidan Koordinator. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 207–214. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.563>
- UNICEF. (2022). *The First 1000 Days: The Critical Window to Ensure a Child's Future*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2021). *Guideline: Essential Nutrition Actions*. Geneva: WHO.